

الدكتور ستيفن لاكنر

التحليل الذاتي

أو استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي

للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والإبداع والتأويل والاستشراف وغيرها

علمي وعملي

ترجمة وقدم له بحث سيكولوجي

الدكتور فريد سليمان صفحجي

دكتوراه في الطب من جامعة فينا

دراسات عليا

جميع الحقوق محفوظة

يطلب من مكتبة الانجاء المصرية بالقاهرة

0164940



Bibliotheca Alexandrina

الدكتور سيفين لأكسر

التحليل النفسي أو

استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي
للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والإيحاء والتنويم والإسقاط وغيرها
علمي وعملي

ترجمة وتقديم
الدكتور فريد سليمان صيفيني
دكتوراه في الطب من جامعة
دراسته حيا

يطلب من مكتبة الأنجلو المصرية ٧١٢٣٤٥٦٧

كلمة العرب

يقضى المرء منا حياته فى دار واحدة لا يرحها ما ظل حيا ، وفى صحبة رفيق دائم لا يفارقه لحظة واحدة - تلك هى النفس ، التى هى ائمن ما لديه فى الوجود . فليس يغرب منه ان يتوق الى تعرفها واستجلاء اطوارها ، ولو بالاقبل ليدعم مسلكه بدعامة من المعرفة . فهى الاداة التى لا يملك سواها ، يستقبل بها مؤثرات بيئته التى يعيش فيها ، ويؤثر بها بدوره فى تلك البيئة .

ولقد عودتنا الكائنات الحية ان تنتهج فى تطورها ومسلكها طريقا يعود عليها بالنفع والجدوى . والانسان لا يعدو ان يكون واحدا من تلك الكائنات . الا ان بيئته وامكانياته تعقدتا الى حد كبير ، على حين انه لا يزال مطلوبا منه ان يعيش قبل ان يعرف ، وان ينهج طريق الصواب وان لم يتلقنه . ولكن هيهات . ان الانسان فى مرحلته الراهنة من تطور المدنية لا يد له من علم النفس ، يتوقف كل شئ فى حياته على درجة معرفته بذاته . واى اختلاف ضئيل فى الصورة التى ترسم لديه عنها ، ويسلك بهديها ، لا يد ان يؤدى الى تحول بالغ الاثر فى معالم حياته وحصيلته عمره . ولقد تشعبت الاساليب التى يتلوع بها العلماء للاقترب من النفس . فنرى علم النفس التجريبي او البحث يتمسك باساليب العلوم الطبيعية ، فيقيس منها مقادير

الذكاء ، ويتتبع الاحصائيات ويجرى البحوث العملية . ولقد اتى هذا الاسلوب بشمل عملية في ميادين شتى ، كميدان الانتاج والصناعة ، وتقدير القوى العاملة وغيرهما ، وأفاد منه الفن العلاجي ، باستخدامه اسلوب الاشتراط (تجارب بافلوف) ، والايحاء ، مما سيأتى ذكره في موضعه في هذا الكتاب . واستغلت بعض الجهات تجارب الاشتراط فيما (١)

قامت به من اعمال درجوا على تسميتها « باكتساح المخ » . كما ساعدتنا تلك التجارب على تفسير بعض الظواهر (٢)

النفسية الجماعية وارساء فهمنا لها على اساس علمي .

غير انه لا يسعنا الا التسليم بأن الفن العلاجي ، وكذا فهمنا للانفعالات ومشاكلها في الحياة اليومية لم يفيدا من علم النفس التجريبي او البحث الا بقدر محدود .

ولما اصاب تقدم المعرفة ركود في مطلع القرن الحالى في ميدان التعرف على النفس نشأت الحاجة الى دراسة الانسان المريض نفسيا ، ومحاولة التوصل بتلك الوسيلة الى بعض الحقائق عن الانسان السوى . وانتهج فرويد هذا

(١) اكتساح المخ Brainwashing وهى اجراءات استخدمت مع الاسرى وغيرهم وأدت الى السيطرة على تفكيرهم .

(٢) ورد في هذا الشأن كتاب

Battle for the mind by Wm. Sargent. Heinemann 1957

وقد تضمن هذا الكتاب نفسه بحثا مستفيضا لعمليات « اكتساح المخ » ،

الطريق على أساس مشاهدات استرعت نظره على المرضى ،
فنشأ منها ج التحليل النفسى . ولقد اوضح العلامة كارل
ميننجر الكيفية التى نغيد بها من هذا الاسلوب بتشبيه رائع ،
(١)

اذ قال : « انه من غير المسور ان نقف على الآليات التى
تبعث السيارة على الحركة من مجرد ملاحظتنا سيارة سليمة
وهى تتحرك . ومن ثم فان خير وسيلة لنا للتعرف على
كيفية تحركها هى ان نتوجه الى ورشة باحد الشوارع
الخلفية ونتفحص سيارة اصابها العطب واخذ المختصون فى
فك اجزائها .. »

ولما كانت الآليات النفسية التى تساهم فى ظهور
الاضطرابات ، توجد وتعمل ايضا فى الانسان السوى ، كما
ان شتى الظواهر النفسية التى تجتذب اهتمامنا ، وقد
نستخدمها فى العلاج ، ومنها الابعاء والتنويم والاشتراط
وعملية الاستدعاء الطليق للخواطر - التى هى عماد التحليل
النفسى - وهى عملية تشبه الاحلام - جميعها ظواهر طبيعية
تطرا بالمثل فى حياة الانسان السوى فى صورة من الصور ،
فما من شك ان دراستنا لها تسفر هى الاخرى عن تعميق
وازدیاد فهمنا للانسان السوى .

وتتصل معظم الاضطرابات النفسية بالجانب الانفعالى
من النفس ، وهو جانب من الطاقة النفسية يقع المقر المركزى

(١)

The Human mind, by Karl A menninger, Alfred Knopf, N.Y. 1948,
3rd ed.

للتعبير عنه في مراكز عصبية بالمخ أدنى درجة من اللحاء المخي،
(وعلى وجه الدقة في الهيبوثالاموس بالمخ البيني) . ويتشابه
الإنسان ويشارك في هذا الجانب الانفعالي وفي تلك المراكز
العصبية الغيا مع كائنات أخرى أدنى منه مرتبة . فلما
تطور اللحاء المخي بالإنسان في ملامح الارتقاء وأصبح اللحاء
مركزا للأدراك والاستدلال العقلي أصبحت له السلطة العليا
بصفة عامة على السلوك ، وأصبح يتحكم في تلك المراكز

(١)

الدنيا بفعالية الكف . واللحاء ، ولو أنه ليست له السيطرة
المطلقة في جميع الأحوال على تلك المراكز العصبية المختصة
بالتعبير عن الانفعال ، إلا أنه على صلة وثيقة بتلك المراكز
تنطوي على تأثير دائم متبادل بينهما .

وبرغم الاعتراضات التي قامت ضد نظرية وليم جيمس
و س. ج. لانجه في الانفعالات ، والتي مؤداها أن
مشاعر الانفعال إنما هي تعبير عن تغيرات بدنية تقع في باطن
الجسم ، فإن الأبحاث العملية الحديثة أبدت تلك النظرية إلى
حد بعيد . فالتعبير الانفعالي يتضمن تغيرات في الأحشاء تشمل
القلب (سرعة ضرباته بصفة خاصة) ، والأوعية الدموية
(اتساعها وتقلصها ، كاحمرار الوجه وشحوبه) ونشاط
الغدد (كغدد العرق والغدد اللعابية ، وإطلاق الجلوكوز
من الكبد وغير ذلك) ونشاط العضلات (العضلات المساء) عضلات

الأمعاء وعضلات الأعوية الدموية والأعضاء الداخلية بصفة عامة) . إن جميع تلك التغيرات الحشوية تمثل حالة التأهب للقتال أو الفرار ، وتنتج أثرها عن حاجة القسم السمبثاوى من الجهاز العصبى المستقل ، ومن الميسور استثارها بإجمعهما فى حيوان التجربة المنزوع اللحاء الخى بالمعمل بالتنبيه الكهربى لمراكز التعبير عن الانفعال وهى المراكز^(١)

الخلفية من المخ البنى

ولقد قدمنا بهذا كى نتقدم الى ذكر الاضطرابات النفسى البدنى . فالنفس ، على ما نراها فى مرحلة العلم الراهنة ، انما هى جانب من جوانب الكائن الحى ، يتفاعل مع الظواهر البدنية تفاعلا متبادلا الى حد كبير .

لقد قيل أن أكثر من نصف العمل البدنية التى يكابدها المرضى أساسها نفسى . وسجل الدكتور الفاريز عميد أطباء المايو كلينيك حشدا وافرا من تلك الاضطرابات البدنية الوظيفية وأثبت أن أساسها سيكولوجى ، وضمنها^(٢)

مؤلغا كبيرا له اسماء « الاضطرابات العصبية » . غير

(١) نجد ملخصا وافيا لما ورد فى هذا الشأن من بحوث، مع ذكر المراجع ، فى كتاب «مدخل الى علم النفس الحديث» تأليف أ. ل. زانجويل ترجمه الى العربية الاستاذ عبدالعزيز جاويد ص ١٨٩-٢٠١ .

(2) Walter C. Alvarez. The Neuroses. Diagnosis and management of functional disorders and minor psychoses. Saunders 1951

انه لم يجد علاجاً لجانب كبير منها للأسف الشديد . الا أن
الاطباء المشتغلين بالعلاج النفسى اوردوا في بحوثهم النتائج
الإيجابية التى حصلوا عليها من العلاج النفسى لتلك الحالات .

غير ان هذا لا ينتقص من قيمة كتاب الدكتور الفاريز .
فحسبه كطبيب باطنى فذ ان عرض تلك العلل الوظيفية
البدنية التى لا عداد لها ، واتى بالبينة على أن تلك العلل
انما هى ذات أساس نفسى ، مشيراً فى كل حالة الى استيفاء
كافة الاختبارات والتحاليل والفحوص العملية والاكلينيكية .

اننا نسلم بالعلل البدنية ونعالجها ، ونحسب لها
الف حساب . اما التوقعات النفسية ، التى هى أكثر
انتشاراً ، وتلازم المذنبه أينما حلت ، فقد ترسب فى أذهان
الناس منذ اجيال انها من العيوب التى تنتقص من كرامة
المرء . فيعمد الافراد الى انكارها واخفائها ، وبذا تحرم من
لبسط واجبات العناية .

ان بحث الاساس النفسى لشتى العلل هو موضوع
هذا الكتاب . فالقصد الاول منه هو أن يعرض برنامجاً
علاجياً . الا انه بطبيعة مادته ويوصفه عرضاً للتحليل ،
يتضمن أيضاً برنامجاً دراسياً . وما دامت النفس تنطوى
على قوى تتنازع حيناً وتتآزر أحياناً ، فما من وصف
يؤدى الى تفهمها خير من العرض العملى . فضلاً عن أن

المعلومات التى تقدمها مثل هذه الدراسة لها قيمة وقائية لا تقلر . والى جانب هذا فان النفس البشرية تنطوى على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الشخصية ، والسعادة والقدرة الاجتماعية (وهى ألقومات الثلاث التى تتسم بها السوائية) ، ولا يتأتى تحقيق تلك الإمكانيات الا اذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن النفس . كما انه لن يتسنى للانسان ان يمشى قدما فى نموه وتطوره ان ظل مثقلا بأراء خاطئة عن النفس وتحيزات تعوقه عن التقدم .

ولم يقتصر هذا البرنامج على استخدام التحليل النفسى (بعد ادخاله فى بوتقة من العلم والخبرة غيرت الكثير من معال) . اذ ان المدارس الحديثة فى الطب النفسى قد وسعت من مجاله وميدانه وأرهفت من اجراءاته ، فأضحت شنيا بالبحوث الإحصائية والتجريبية والدراسات المقارنه وما إليها ، حتى أوشك فى مرحلته الراهنة ان يشغل منزلة (١)

العلم المستقل . فلا غرو ان توسع العلاج النفسى فى أساليبه وأدواته ولم يقتصر على التحليل . فنرى ان هذا البرنامج العلاجى التحليلى الذى سيأتى بيانه فى هذا الكتاب قد استخدم على نطاق واسع المعلومات التى وصل إليها

(1) Behaviour Pathology by Norman Cameron and Ann Magare H. Mifflin 1961.

ولنا عود الى هذا المضمون بكتاب قادم ان شاء الله .

علم النفس الحديث ، كما انمجت فيه الى جوار التحليل النفسى اساليب اخرى منها الاشتراط والابحاء فى صور متعددة ، بل وتعدى حدود الابهاء الى شىء من التنويم . وجملة القول انه استخدم كل اداة فى علم النفس ثبتت فى نظر واضعيه سلامتها .

ولست مهمتنا فى هذا المقام التحدث عن التحليل النفسى وما أورده البحاؤون له أو عليه ، وبحسبنا ان نشير الى انه برنامج عملى فى أسلوبه واهدافه . ولا يضره فى شىء اتصاله بالتأمل الباطنى أو الاستبطان . فالتأمل الباطنى أشبه شىء بحاسة سادسة ينظم بها الجهاز الانسانى نفسه بنفسه بنفسه منذ أقدم عهود الانسان بالتفكير والثقافة . ولقد كان التأمل — وما زال — عدة البشر وستدهم ، مما عاد على المدينة باطبيب الثمرات . ولا ينتقص من قدر هذه الحاسة السادسة انها لا فصل من فورما الى لب المصرفة وجوهرها — فنحن فى سائر ميادين المعرفة قلما نصل الى جوهر الحقيقة — وانما نخترق الحجب على دفعات . فضلا من ان التحليل النفسى اضحى الى جانب وظيفته كمنهاج ملاجى نظرية من النظريات العامة التى نفسر بها الكثير من اوجه النشاط الانسانى فى سائر الميادين .

على ان التحليل اذا ظل — كما هى الحال فى التحليل النفسى القياسى — محصورا فى تلك الفئة القليلة التى

تقول ، وتلك التي تفيد منه : « فسوف يبقى مجلود النطاق مقصور النفع ، مهما أكثرنا من الوحدات العلاجية والعيادات النفسية . ومن ثم فإن الحاجة نشأت الى ابداع التحليل الذاتى . ولنا ان نفتبط الى ان تلك الجهود التي قام بها ليف من العلماء البرزين قد صادفها التوفيق ، فاضحى في وسع المعالجين والمحللين التفرغ للحالات التي لا غنى لها عن جهودهم . والى جلب هذا فان البرامج الدراسية في الصحة النفسية والعقلية لا تفي الناحية الوقائية حقها الا اذا سبقتنا البقرة بدراسة موجهة لبرنامج علاجي كالذى نحن بصدده .

وعلىنا دائما الا نسى ، وخاصة عند تلاوة الكتب المترجمة علم النفس ان النفس الى حد كبير ان هي الا حصيلة نشأة الفرد نشأة معينة تنطبع بثقافة البيئة التي ينشأ فيها . فالثقافة ، وقد حدد علم النفس تعريفها ، بأنها « اسلوب المعيشة » ، تحدد اتجاهات الرء وتطبع السلوك بطابعها . فقد يالف الفرد شيئا في احدى البلاد ، فيعتاد قبوله ويرتاح اليه بوصفه الشيء الطبيعي أو السوى ، بينما يرى غيرهم يقيمون في بلاد أخرى نفس هذا الشيء شاذا وخطا يينا . ولقد افاد علم النفس من بحوث الاجناس البشرية *anthropology* ، حتى لقد اضحى هذان العلمان توأمين لا غنى لاحدهما عن الآخر ، يكمل كل منهما الثانى ويتممه .

فواجبنا من ثم هو ان نستخلص الشيء الاساسى فى الطبيعة الانسانية . والسوائية الحقه هى التى تتجه فيها جهود المرء الى تحقيق امكانياته الخاصة به بحيث تفتح بفتحها الطبيعى ، فتبرز طبعه السويه على سجيته بقدر الامكان ، وتتطور مقتدراته وآماله الحقه فتبرز مواطن القوة فيه وسماهه الاصيله . على حين ان الشخص المصابى يتحول من تحقيق ذاته الحقه ، بفعل قسوة البيئة ، فتتملكه مشاعر الخوف ، او يسيطر عليه طابع الكبر المنفصل او القسر ، فيحاول دون جدوى ان يشكل نفسه فى قالب جامد صلب يجحف به ويعود عليه بالشقاء والاخفاق (١)

لا محالة

ويتميز هذا البرنامج بأنه يبرز جوهر المسائل فى عبارات موجزة ، ويحدد الاجراءات التى يوصى بها فى عبارات مقتضية وكافية فى وقت معا - كافية بغضل منهاجه الدانى لان يقوم المرء بتبين الحقيقة بنفسه . بل ويمنحه القدرة على تجاوز نقطة الابتداء ، واتماء خبرته عن طريق الخبرة العملية التى تؤدى ما لا تؤديه مجلدات من الدراسة

(1) Karen Horney. Neurosis and Human growth. Routledge and Kegan Paul 1951

النظرية . ولم يجاوز كتابه الصواب حين قال انه بعد ان يقوم المرء بهذه الدراسة فانه لن يعود في الامكان تسميته بانه من غير الملمين بهذا العلم .

وقد اوردنا المصطلحات الفنية في الهامش الاسفل بدلا من ايرادها على هيئة قاموس صغير في آخر الكتاب حرصا على تحديد مدلول تلك المصطلحات في المتن . وتألفت العواشي السفلى جميعها من بيانات قلمها المترجم وفقا لأدق المراجع .

ولا يفوتني في هذا المقام ان ارجى كلمة شكر للسيد الدكتور ملاك جرجس لما أسهم به من نصيح ومراجع ساعدت على تحقيق الدراسات التي قمنا بها ، وللسيد الاستاذ نسيم جرجاوى على ملاحظاته القيمة ، كما أسجل فائق شكرى للسيد الوالد على نصحه الثمين وكرمه عن طيب خاطر بمراجعة مسودات الكتاب ، والله ولى التوفيق .

الدكتور فريد سليمان صفلى

١. شارع ماريت بالاسكندرية

مقدمة

يتسائل المرء ، الطيب له فترات التأمل التي يقضيها حين يخلو الى نفسه وحيدا ؟ انه لو قضى على هذا الوجه ساعة كل يوم ، ثلاث أو أربع مرات في الاسبوع ، لما كبده هذا عناء كبيرا ، على ان تلك الفترات من التأمل الانفرادى خليفة أن تحيله من كائن متبرم مضطرب النفس الى انسان ملؤه الرضى والطمأنينة .

ان عملية استكشاف النفس فيها دعة وراحة ، الا انها تستثير قوى المرء . وهى الى جانب هذا لا تتطلب تركيزا بالفا من الذهن ، بل الاخرى ان القدرة على « التركيز » هى القدرة التى على الفرد ان ينميها فى هذا المجال .

ان الافتقار الى ضبط النفس عند مواجهة اقراء التجارب ، والفيض الزائد من ضبط النفس الذى يعرقل الانفعالات والوظائف الحيوية ، وكلا الوانا منوعة من المعجز العصبى من المستطاع التخلص منها تماما بتطبيق منهج التحليل الذاتى. كما ان تويكات الانقباض والكأبة ، والاغراق فى اللهو السطحي دون وعى ، والخجل المفرط ، وتصرفات القسر التى تستجلب الانظـلر يستطاع بالمثل اقصاؤها

بالالتجاء الى موارد النفس الخبيثة . ومع ان التحليل الذاتي لا يوفر الشفاء الناجز لقلة بعضها من الامراض

(١) العصبية ، كالتقلصات التي تعترى عضلات الوجه ، والتلعثم ، واضرب بعضها من الاضطرابات الجلدية ، الا انه اذا تضافر مع العلاج المناسب ينفو ذا عون بالغ في التخلص من العلة المشتركة بين هذه الافات ، الا وهي : الضغط النفسي الناشئ من العراقيل التي تعترض الاشعور .

ان منهاج التحليل الذاتي الذي نعرضه في هذا الكتاب مهيا للاثم قنرات الانسان العادي دون معاونة من احد . ولعل المقام يدعو الى كلمة تحذير : ان الاشتغال به يتطلب قدرا من الطاقة ، ومن الخير الا يشرع في مباشرته من تعوزهم الطاقة التي لا بد منها ، وعلى مثل هؤلاء ان يقصدوا الاطباء النفسيين ، اسوة بمن يشكون من اعراض بالغة الشدة . فان التدريبات والتحليل التي سوف نورد بيانها في هذا

(٢) الكتاب تجدي وثاني ثمارها في الاضطرابات العصائية دون العقلية ، وحديثنا يساق الى الشخص العصبي دون المختل .

(١) *See* اعتقال الوجه . تقلصات تشنجية او مفاجئة تعترى عادة احلى عضلات الوجه او الرأس ، ويكون مصدرها في العادة احد الاضطرابات العصائية النفسية .

(٢) *Neurotic disturbances* الاضطرابات العصائية

والى جانب هذا فان طائفة من اطباء النفس ، وبخاصة عندما يضطرونهم ضيق الوقت ، قد يرون انه من المفيد ان يضعوا كتابا مثل هذا بين ايدي اصداقائهم ومرضاهم ليمدهم بالمعلومات ويزودهم بالتدريب الاضافى المكمل للعلاج .

ويستخدم التحليل الذاتى على نطاق واسع الاساليب البنية على مكتشفات الرواد الاوائل من علماء التحليل النفسى ، ولكن فى نطاق امكان تطبيقها بمعرفة الفرد على مناحيه الخاصة به . كما انه يستخدم وسائل اخرى ، كالايحاء الذاتى ^(١) ، والاشتراط الذاتى ^(٢) ، والتأمل الباطنى ^(٣) او الاستبطان و « ادوات عقلية » اخرى .

ولما كان الشخص المنفرد بنفسه والغير متركز التفكير مرضة لان يسبح بفكره مبتعدا عن مشكلته ، فقد استحدث كاتب هذه السطور بعض الدعائم او المرتكزات الرمزية للمحلل الذاتى . فاذا احس الفرد مثلا بضيق يشعره انه على طرفى نقيض مع الدنيا فليكتب كلمة واحدة تتمثل فيها شكواه الرئيسية ، وليكن ذلك على سبورة مثلا . وبعد ان يقضى جلسة كاملة من جلسات التحليل الذاتى فى مواجهة تلك

(١) الايحاء الذاتى Auto-suggestion

(٢) الاشتراط الذاتى Self-conditioning

(٣) الاستبطان introspection

الكلمة ، متشبها بما تشره من مستنديات مقينة تربط بها فليمحها من اللوح . وله أن يوقن أن هذا الفصل الرمزي ، على ما فيه من بساطة ، له من القوة الإيحائية ما يحو تلك الحالة المزاجية المقعمه بالشكوى « فيحيلها الى صفحة نظيفة بادية النقاء » .

وليس التأمل الباطنى نوعا من « الاغراق فى التفكير » بل الاخرى انه عمل كادح يطبق على لب النفس وجوهرها . فاذا شرع المرء فى استكشاف نفسه فانه ينشند الوصول الى المركز الاشعورى لكيانه ، ثم يعمل جاهدا على جعل هذا المركز يستجيب الى توجيهاته الواعية . ويكاد كل امرئ يمتلك قلوا. مذهلا من القوة النفسية الا ان جمعا. وفيرا من الرجال والنساء يعجزون عن استخدام قوة ارادتهم حينما يكونون فى حاجة اليها لتحسين ادايتهم النفسية . اذ يقتضى (١)

الامر ان ينفدوا خلال القشرة الخارجية للاشعور ، وهى الكونيتن (٢)

الرقابة الخلقية والرقابة الدائمة ومن النسيان والقصور (٣)

الذاتى ومن المحظورات (٤)

وانى لوقن ان هذا المنهاج من اليسر ان يفهمه الكثيرون من الرجال والسيدات الذين تنجم متاعبهم عن

(١) الاشعور The unconscious

(٢) الرقابة الخلقية Moral censorship

(٣) القصور الذاتى Egoism وهو قوة استمرار الشيء فى الحالة التى يكون عليها

(٤) المحظورات Taboos

اضطراب في المشاعر وليس عن اضطراب في التفكير .

ويتسم هذا العصر المضطرب بعدم استقرار يتقلب العدد الوفير من الافراد اصحاء البدن . ويرى المشتغلون بالاحصائيات ان واحدا من كل تسعة عشر من سكان الولايات المتحدة يقضى قسما من ايامه نزيلا بالمعاهد العلاجية والمستشفيات لاصابته بمرض عقلي أو نفسي ، وهى نسبة مروعة ولا مراء . وقد يسهم انتشار المعرفة بالتحليل اللائى واساليبه في الحد من أخطار الإصابة بتلك الامراض .

ان الكثيرين ممن هم في حاجة الى العلاج النفسى لا يحصلون عليه لاسباب عدة ، اهمها ثلاثة : هى الافتقار الى المال ، وضيق الوقت ، والموانع المثبطة ضد كشف الذات . ففي حالات كثيرة يكون العامل الحاسم هو الافتقار الى المال كما أن ضيق الوقت يبدو مانعا قويا ، اذ أن عالم التحليل النفسى يحتاج ، لكى يصل الى الغاية التى ينشدها ، الى عقد جلسات مع المريض ، أو الشخص الجارى تحليله نفسيا ، يمنحه هذا خلالها تركيزا كاملا لا لتفاته (أو بالاحرى عدم تركيز) مدة ساعة يوميا ، خمس مرات في الاسبوع ، لفترة من الزمن طويلة الأمد ، قد تمتد الى بضع سنوات .

فان تيسر للمرء التغلب على العقبتين الماديتين ، تبقى العقبة الثالثة وهى النفسية . ان اغلب الرجال يجعون من الافضاء بسيرة حياتهم الخافية . اما النساء فيبدو لدى الكثيرات منهن دافع للافاضة عن اشخاصهن بضمير التكلم للمفرد (الانا) الا ان حديثهن يهدف في الصادة الى التأثير في الشخص المخاطب عن طريق التكلف الوجعلى . على حين

(١)

انه من غير الممكن القيام بملاج نفسى ناجح دون الطواء
المراء الى باطن النفس وتوغله فيها .

على أن أسلوب التحليل النفسى القائم على دراسة هذا
الفن من كتاب ، مع تدريب المراء نفسه بنفسه على تطبيق
المناهج التحليلية على أعراضه ، يتفادى تلك المساوئ . الآن
الكتاب بطبيعة الحال ليس فى مقدوره القيام بما يقوم به
طبيب نفسى كفء ، ولو انه فى مقدوره ان يسدى عوناً
كبيراً .

ولاستكشاف النفس تاريخ قديم . فلقد كان للتأمل
الباطنى شأن فى مغامرة الانسان فى طلب المعرفة عن ذاته .
لم تناول التعديل هذا الاسلوب خلال الاجيال المتعاقبة ،
ابتداء من عهد بوذا فيلسوف الهند حتى عهد الرواد الاوائل
الذين اسسوا التحليل النفسى .

ولقد توصل فرويد فى الواقع الى الكثير من مكتشفاته
الرائعة من طريق رصد مشاهداته على شخص فرويد نفسه ،
(فائت على سبيل المثال دلالة زلاقات اللسان عن طريق هذا
الاسلوب بعينه) . وينكر الكثيرون من اطباء النفس ان التحليل
اذا طبقه الفرد العادى الذى ليس من ارباب الفن ، على
أعراضه الخاصة به ، من شأنه أن يالى بنتائج باقية . فاقوى
اوتورانك Otto Rank وهو احد تلامذة فرويد ، بوجود
الامتناع عن افشاء الارشاد فى التحليل النفسى . الا أن فرويد
نفسه كان له رأى آخر . اذ كتب يقول : « يسر المحلل اذا
امكنه أن يدخر نصحه واستطاع الاستماعة فن هذا النصيح

بإحياء قوة المبادأة في الشخص الجارى تحليله نفسيا « .
ويبدو قوله هذا واضح الدلالة على أن قسما من أعمال
التحليل الذاتى كان يحظى بتأييده . ولقد قامت في الاونة
(١)

الاخيرة كلرين هورناى بدواسة شاملة لمنهاج التحليل
الذاتى . ويدين كتاب هذه السطور بالكثير لتلك الدراسات
كما يدين للمؤلفين الآخرين في هذا الميدان .

وعلى نقض التحليل القياسى ، يقوم التحليل الذاتى
(٢)

باستكشاف الإقاعات الباطنة ، وهى الدورات المتتامة
التى يخفق بها الكائن الحى . اذ لابد لخطواته التى يجربها ،
بغية الإتيان بالتأثير المطلوب ، من أن يجرى تنسيقها مع
أوقات « المد والجزر » النفسية ، التى هى حالات الروح
العنوية العالية والمنخفضة . وانها لفكرة ضائعة ان يسعى
(٣)

المحلل الذاتى الى الحصول على رسمه الحيوى ليرجع به ،
خلال دراساته وتدريبه ، الى الوقائع التى تشير الى إقاعاته
النفسية .

(١) Karen Horney عميدة جمعية الارتقاء بالتحليل
النفسى بالولايات المتحدة . تخرجت في الطب من جامعات
المانيا ثم اقتصت في التحليل النفسى وغلبت من إقظابه .
وبعد تخرس هذا الفرع التى عشر عاما في برلين انتقلت عام
١٩٣٢ الى الولايات المتحدة بدعوة من فرانس اليكساندر
عميدة معهد التحليل النفسى بشيكاغو . وأصبحت منذ عام
١٩٤١ عميدة لجمعية الارتقاء بالتحليل النفسى في نيويورك .
ولها مؤلفات هامة منها كتاب « التحليل الذاتى » Self-analysis

(٢) الإقاعات الباطنة Inner rhythms

(٣) الرسم الحيوى Biogram وسيأتى بيانه في الفصل الثالث عشر

ولكى يكون التحليل الدائى جهازا فعلا يحقق الغرض
 المأمول منه ، فانه يعتمد على الصفات الطيبة التى يتسم بها
 العقل الباطن . ان فريقا من أطباء النفس يصورون العقل
 الباطن وكأنه ملىء بالدوافع الهمجية والاصابات النفسية
 المعقدة ، دون غيرها . ويقضى أن هذا التصوير لا يمثل
 الحقيقة بأكملها . فان الاشعور هو أيضا موطن المشاعر
 الكريمة المكبوتة والاحاسيس الطفلية البريئة . الا ان الفرد
 الراشد يعضنا الراهن ينكرها عامدا متعمدا بدافع القسوة التى
 تلحق به من ظروف المعيشة . ولذا فانه فى إمكاننا ان نحيل
 الجانب الاشعورى من النفس الى مصدر دائم من مصادر
 البهجة والرضى، لتوازن بذلك قسوة الشدائد والحن الواقعية
 ونعادلها . فالاشعور هو للمرء فى الحقيقة صوت (ملاكه
 الحارس) إذا روض المرء نفسه على تفهم هذا الصوت بعد أن
 ينطلق خالصا من كل قيد .

التخلص من التلق

اعمل على أن تكون بمفردك فترة مدتها ساعة واحدة ،
تخلو فيها إلى نفسك .
وأغلق بابك .

ثم ارقد في راحة على فراش ، أو تمدد على أريكة ،
ولنسمها مضجع التحليل . ثم اطلق العنان لانشغال البال .
ان انشغال البال ليس في ذاته أمرا سيئا بالضرورة .
وقد تتضارب في شأنه آراء علماء النفس . بيد أنه من المحقق
أن ثمة مشاكل ليس في الامكان الوصول فيها إلى حل إلا عن
طريق التفكير فيها تفكيراً مشوباً بالانفعال . ويؤثر البعض
أن يسمى مثل هذا النشاط الذي يراود المرء على فترات
متقطعة باسم (انعام النظر) . وإيا كان الأمر فإن فرط
الاهتمام بتفادى الهموم بأى ثمن إنما هو أسوأ من قسط
سوى من الانشغال . وأنه لفي مقدور الفرد السوى مقابلة
قدر معين من العمليات العقلية المزعجة ، والتغلب عليها في
سر . فلو أن المرء اهتم بأمر يستحق الاهتمام ، وكان يتوقع
أن النتائج المرتقبة سوف تخفف العبء عن نفسه في نهاية
الأمر ، فليس هناك ما يخشى منه . ولن ينجم مثلاً عن الطاقة
النفسية أو العقلية التي تتولد من هذا النشاط قرحة بالمعدة،
(١)

ولن تتسبب عنها « فكرة ثابتة » . وسوف تستنفذ تلك

(١) الفكرة الثابتة *fixed idea, idée fixe* هي فكرة
تكون لها في المادة صبغة انفعالية ، وقد تلازم الفرد وتبدو
ذات تأثير مسيطر على اتجاهاته وعلى حياته النفسية .

الطاقة ويطلق تأثيرها بتطور عملية الانشغال نفسها متجهة نحو انجاز الهدف .

فانشغال البال ، بمعنى التأمل وانعام النظر ، ليس ق ذاته امرا ضارا . الا انه لكى يكون مشعرا ينبغى القيام به على الوجه الصحيح .

فان كان الاهتمام يعين المرء على اجلاء الغموض عن موقف ما او يرشده الى وجهة نظر جديدة ، او يؤدي الى القطع بقرار ذي قيمة ، فليس ثمة مبرر لان نفزع من مثل هذا الاهتمام . ان لنا كل الحق فيه .

ضرب واحد من ضروب الانشغال هو الذى يخشى اذاه ، وهو الانشغال الذى لانمرة له ولافائدة . وهذا اللون لا يستمد طاقته من الموضوع وانما يستمدها من الشخص نفسه . اذ يكون الموقف الفعلى فى الحياة الواقعية مما يتطلب المزيد من التأمل وامعان النظر . وفى استطاعتنا تمييز هذا الضرب من الانشغال من هينته . فهو يشبه تعبانا يقضم ذيله بضمه . وهو انشغال يدور فى حلقة مفرغة لا تنتهى . وفى الامكان تسميته « بالانشغال الدائرى » .

وانشغالات البال التى من هذا النوع الدائرى هى امراض واضطرابات اصمق فورا . فالمقل ينشد الوصول الى هدف ما ، الا انه لا يهتدى الى الطريق ، ويبقى مسجوناً فى اخلود يشبه الحرة فى اسطوانة الحاكي التالفة التى تظل الابرة تعيد منها نفس العبارة لبقائها فى تلك الحرة بعينها . فلقد انقطعت سلسلة الافكار فى نقطة معينة ، وظلت ضالة تائهة فى تلك النقطة ، بدلا من ان تسير فى الشوط الى نهايته ، وتجتاز

الطريق الذي يؤدي الى لب المشكلة وجوهرها . لقد أضحي الفكر ، وهو على حالته تلك ، عاجزا عن مجرد الاقتراب من المشكلة .

(١)

فالعقل الواعي يستجمع قوته ، ثم يتجه صوب العقدة اللاشعورية التي ينشد تبينها ، وتزايد قوة الدفع مع المحاولة، ثم ينساق الى الانحراف عن هدفه ، ويضل ، ويبقى مرغما على اتفاق طاقته في دائرة او دوائر مفرقة . وتأتي العقدة النفسية ايا كانت صيغتها ، جنسية كانت او اجتماعية او عقلية ، أن تزعمها مناشط العقل الواعي ، معلنة أنه من المحذور اقترابه منها . فلقد اقامت على مدخلها حارسا على

(٢)

صورة الرقيب اللاشعوري . وتضفي العقدة على شخصية

(٣)

الفرد باجمعها احساسا بالمرارة وشعورا بالاحباط ، وذلك من طريق تضليل الافكار . فيلوح للفرد أن هدفا مشوقا ينتظره في مكان ما ، على حين أنه متسلود الوثاق في حلقة مفرغة من المشغولية .

وهذا اللون من انشغال البال انما هو من الاعراض العصابية في حقيقة الامر . ويتساوى في ذلك مع الحركات العصبية الاجبالية التكرارية التي تمرى احد الاطراف. فهو

(١) العقدة النفسية او المركب *Complex* : فكرة او عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها ، يشتملها الكبت جزئيا او كلية ، وتضطرب اضطرابا شديدا بالانفعال، وتكون في صراع دائم مع المخاطر الاخرى التي يرتاح المرء اليها او يقبلها نوعا ما .

(٢) الرقيب *conscience* (٣) الاحباط *frustration*

(١) -

ضرب من الهزات أو « التقلصات » التي تفتري وظيفة اللحاء الخى . ومن ثم فإن انشغال البال العصائى هو بمثابة ثاقاة أو تعلم يصيب العقل .

فان احس المرء بأن خواطر من هذا النوع لا تفتأ تطوف بدهنه ، فما عليه الا أن يرصدها مسترشدا بما ذكرناه عنها من سمات ، وان يلقي عليها نظرة متفحصة لترسم له عنها صورة عامة .

ولن ينتهى المرء من هذا الفحص فى ساعة واحدة ، بل عليه أن يستأنف المسعى بضعة أيام متواليه ، مدة ساعة كل يوم . ولنسم هذه الجلسات باسم « جلسات التحليل الذاتى اليومية » .

فان تبين الفرد أن انشغالاته هى من النوع غير المشر ، اوضح له أنها انشغالات عصائية ، وتصبح رغبته فى التخلص منها - باعتبارها من « التقلصات العقلية المتواترة » - رغبة لها ما يبررها .

وسيلحظ أن تلك الانشغالات لا تهيئه بنفس الشدة على الدوام ، فان فترات من التوتر الشديد تتناوب مع فترات اقل نسوة . وبذا نرى أن تلك الانشغالات لها مداه وجزرها

(٢)

أو بعبارة أخرى ان لها ايقاعا أو وزنا . ففى بعض الاوقات يلوح للمرء أنها زالت ولم يعد لها من وجود فى ثم تنهض من

(١) التقلصات

(٢) الإيقاع أو الوزن rhythm هو التعاقب المنتظم لفترات بعينها من الزمن تتميز بها عودة الاحداث أو التغيرات .

أعماق النفس من جديد في موجة عارمة تهز الوعي أو «السطح»
الشعورى هذا عنيقا ، فتثور المتاعب مرة أخرى .

وبالاستعانة عندئذ بقدر ضئيل من التأمل الباطنى
يكون فى مقدوره أن يعثر على نقطة الضعف فى الدائرة . وفى
العادة تكون نقطة الضعف تلك هى صلة تربط بها خواطره
الانزعاجية بأحداث من الماضى بارتباط يشبه المنطق ، وتؤدي
(١)

الى الكشف عن ندبه (الر الثام) نفسية متخلفه عن جرح
نفسى قديم

وبعد عثوره ، على هذا النوع على (ذيل الثعبان) الذى
تمسك به الراس يجدر به أن يتناول انشغالاته تلك مرة أخرى
برمتها ، مع ادخال عنصر جديد ينطوى على إستخدام قدر من
(٢)

الايحاء الذاتى . فان عليه اثناء ذلك العرض المؤلم لهوموه .
التي اعتاد المرور بها أن يتصور فى الوقت نفسه انه يطوى فى
مخيلته خيطا من الصوف الرمادى ، المرة تلو المرة ، ليصنع
منه كرة يمسك بها فى يده فى عزم وثبات . وليست تلك
العملية بالشئ العسير ، فهي لا تعدو فى صهرتها بعض تلك
العمليات التي ينصح بها من يصيبهم الارق ، كان يحصى المرء
خرافا اثناء استسلامه للنوم . وجملته القول : يلزمه أن يطلق

(١) اصابة نفسية *psychic trauma* صدمة أو
اصابة انفعالية يترتب عنها اضطراب فى الوظائف النفسية
قد يطول أمده .

(٢) الايحاء *suggestion* عملية عقلية ينجم عنها
قبول أو استيعاب فكرة أو اعتقاد أو الايمان بعمل دون
تمحيص أو استدلال بحجة . (والايحاء الذاتى *auto-suggestion*)

العنان لانشغالاته وهو عاكف في الوقت نفسه على حزم ذلك الخيط. وبمضى الوقت سوف تندمج تلك الصورة الإضافية التي تتضمن كرة الصوف مع تلك الخواطر والافكار التي تزعجه ؛ فيبدو له أنه إنما يطوى بتلك الكرة متاعبه ويحزمها حرما . وليردد أثناء عملية الحزم كل شاردة من افكاره التي طالما اقضت مضجعه ، سواء كانت تلك الخواطر صورا او افكار مجردة . وفي أثناء تكراره لها واسترجاعه اياها سوف تدخل جميعها ضمن تلك الكرة اللينة من الخيط الرمادي . وحينما يخالجه احساس انه قد عاد من جديد الى نقطة الابتداء في تلك الخواطر ، فليقطع الخيط . واعتدله ينبغي أن يتصور في نفسه المشهد الآتي بأكبر قدر ممكن من الوضوح : أنه يرتقى صخرة قائمة على جانب البحر ممسكا بيده تلك الكرة ، ثم يلقى بها نحو السحاب بأقصى قوة ، فتحملها الريح الشديدة وتختفي بها عن ناظره الى غير رجعة .

ولكن يأتي هذا الاجراء بالامر المطلوب ، ينبغي أن يبلغ المرء حالة من الانزال وعدم المبالاة أثناء رقاذه على مضجع التحليل . فان هذا العمل الذي هو بسبيل القيام به يكاد (١)

يكون من أعمال التنويم الذاتي . وفي امكان المرء أن يتفق بضع ساعات هادئة موزعة على ايام متتابة في التدريب على تلك المهارة التي هي عمل يارح من أعمال الايحاء الذاتي .

(١) التنويم المغناطيسي Hypnosis حالة تتمتع اصطناعيا وتشبه النوم من نواح عديدة ، الا انها تتميز باستعداد مفرط لقبول الايحاء وباستمرار العلة بالنوم .
التنويم الذاتي self-hypnosis

وينبغي قبل اقدامه على هذه الرمية الكبرى أن يألف جيدا تلك البكرة اللينة التي يمسك بها ، ويترك حقيقتها ، انها مكونة من مخنة المتراكمة . وينبغي أن يحس أنه يمسك بها في قبضته في عزم وثبات . ويجدر به أن يصوغ بعض العبارات المختصة التي تصور الموقف . مثل قوله : « قم بطيها ثم الق بها بعيدا » . وكلما طاف بذهنه خاطر من تلك الخواطر المزعجة وجب عليه أن يربطه بتلك العبارة : « قم بطيها ثم الق بها بعيدا » . وستحمل الرياح تلك البكرة نحو الفضاء البعيد ، الى غير عودة .

وترجع فاعلية هذا الاجراء الى اتصاله الوثيق بالعمليات اللاشعورية . فان قوة الارادة الواعية ليس في مقدورها بمفردها ان تتغلب على القلق ، كما هو معلوم لكل انسان من خبراته السابقة . وحالة السبات تلك ، التي يتعين على المرء ان يضع نفسه فيها - ولو انها حالة سبات ضعيف ، سوف تطلق طاقات من اللاشعور . ويربط هذه القوى المنطلقة بالمشغوليات الدورية (القلق) يكتسب المرء قوة السيطرة على هذه الاخيرة .

وفي الاستطاعة تعديل الاجراء الذهني . الذي وضحناه فيما تقدم بما يلائم اختيار الفرد . ففي وسع المرء ان يختار على سبيل المثال لونا من الوان النشاط الذي يالغه في مهنته فان كان من رجال الاعمال المشغولين بدقة التنظيم ففي امكانه ان يدرج الافكار التي تلوحه في فهرس من البطاقات - في ذهنه بالاقبل - ثم يقوم في مخيلته بحرق المجموعة بأكملها . وان كان له قلم خصيب ، ففي وسعه ان يدون قائمة بأحقاده السطحية التي تبدو لخاطره . الا أنه من

اليسير ان ينساق الى المبالغة فيستمرسل في ذكر تلك الاحقاد اكثر مما ينبغي ، ولذا يجدر به ان يقصر السير فيها ويكتفى بالفترة التي تكفى للتنفيس عن البخار المحتبس ، (وان شئت ^(١))

التعبير بمصطلحات التحليل النفسى : للتصريف او استبعاد رجح القوة الاولى لحوافزه العدوانية) . وفى وسعه بعد اسبوع او اثنين ان يختصر الطريق ويستخدم الموقد ليستودمه تلك الاوراق بوصفه قلما للشكايات . ولتكن ناره وقادة عالية .

ولا ريب ان فكرة خيط الصوف ثلاث النساء « كاداة عقلية » يطوين منه ويحزمن (بكرة) من المتاعب والهموم التى تجتاح عقلمن الرامى .

وبعد ان ينتهى المرء من تلك المهمة ويفرغ من اطلاق رمز همومه سيشعر براحة يكاد يحس بها جسمانيا . وسوف يحرره التخلص من القلق من خموله واستكانته ، ويعيده الى السوائية الطليقة الخالية من الانزعاج .

ان الانشغالات البورية هى على أية حال محض متاعب ظاهرية ، تميش على السطح الخارجى للنفس ، الا انها تعترض فى اصرار وعناد الطريق المؤدى الى مشكلة المرء الرئيسية الحققة ، التى قد تكون حرمانا اجتماعيا او مسألة جنسية بعيدة الغور او اى ضرب من ضروب سوء التوافق التى سيكون علينا فى المراحل القادمة من هذا الكتاب ان

(١) تصريف (الانفعال) Abreaction هو عملية الافراج عن انفعال مكبوت عن طريق استعادة المرء فى مخيلته للخربرة الاصليه من جديد .

تكشف النقاب عنها ، حتى يفدو في وسع المرء أن يتفحصها في ضوء من تفكيره الواسع . وسوف تكشف أسرار العقل خطوة بعد خطوة ، فيتبين للمرء الموارد العظيمة التي تفوق راقدة في عقله الباطن ، ويفدو في وسعه استخدامها والافادة منها .

فالخطوة الأولى إذن ، في عملية التحرر ، هي أن يتخلص الفرد من قلقه العصائبي السطحي ، ويتحرر من رقة الانشغال ، ويستعيد استقلال تفكيره . فليحزم المرء امره ويقوم ببعض اعمال الایحاء اللغوي ، فيطوى مشغوياته ويلقى بها الى الرياح ، ويلأ يبدأ في استكشاف الذات .

اللاشعور ، ومشتعلاته ، والرهبة منه

ترى أى شئ يكون هذا الطيف الذى فى مقدوره ان يصنع من المرء انسانا سعيدا او كائنا بائسا ؟ ما هو اللاشعور ؟
يودى ان اصوب خطأ شائعا ، هو الفكرة التى مؤداها ان اللاشعور روح منمرة ، دابها ان تحيل حياة المرء شقاء .
فالصواب هو نقيض ذلك . ان اللاشعور هو بالنسبة للمرء بمثابة ملاكه الحارس فى اغلب الاحيان .

والاشياء التى يفصح عنها اللاشعور ليست على الدوام بغيضة بآية حال . الا ان الكثيرين اصبحوا يحسبونه

(١)

شيئا مفعما بالاذى ، يتكشف فى تقلصات الوجه المتواترة ، وحالات الشلل ، وفى الموانع التى تحول دون نمو شخصية الفرد وتطور حياته تطورا سويا . غير ان هذا تصوير جائر فى صميمه . فنشاط الجانب المحتجب من العقل هو بوجه عام حميد . ولعلنا قام البعض بتفسير خاطيء نسبوا به الى اللاشعور عددا من الظواهر الغامضة الكريهة ، منها الاحلام المفزعة ، والجرائم ، والتصرفات الاستبدادية مما افضى الى انتشار هذا التوجس من اللاشعور . فينبغى من ثم ان ينبذ المرء هذه التحيز ويتفادى الادراك الخاطيء ، حتى لا يستعصى عليه اكتساب القدر اللازم من الثقة التى يحتاج اليها فيما هو بسبيل القيام به من استكشاف للنفس بالتحليل الذاتى .

(١) تقلصات الوجه او امتقاله او وعرة الوجه .

ان الاشعور رفيق مؤنس ولا ريب ، واذا ما اتخذ المرء منه صديقا فانه سوف يقدو خير حليف يقف الى جانبه ، ومعينا لا ينضب من البهجة والرضى العميق ومصدرا للمسررات الخيئة والاعمال البناءة البارزة .

على ان المرء ان يختار في معيشتة طريقا خاطئا فان الاشعور سوف يشور ويتعرد .

فلاضطرابات الناشئة عن هذا المصدر ، اى عن التفكير الخاطيء ، والانفعالات الخاطئة ، والتصرفات الجنسية الخاطئة ، والمادات الخاطئة ، هي مجال التحليل الذاتى وميتابنه ، (ولا تعنى لفظة « خطأ » فى هذا الصدد ادانة او حكما خلقيا ، والما يفيد ملولها مجرد الاضطراب الوظيفى) . وسوف نحاول في ممرض البحث خلال هذه الدراسة ان نحدد في وضوح تلك الاخطاء فى اسلوب المعيشة .

تنزع تلك الاضطرابات النفسية الى التحكم فى شخصية المرء بكاملها ، حتى يجبد الفرد نفسه آخر الامر عاجزا ، باستخدام قوة ارادته وحدها عن صد الاحتجاجات العنيفة (١)

الصادرة من « الذات العليا » التى هي الرقيب الداخلى . وعندئذ تبرز اجدى الملل ، فى صورة من الصور ، وتخزج بالفرد عن مجرى تحياله السوى ، كأن ينتابه انهيار عصبى ،

(١) الذات العليا super ego تركيب يتكون فى الاشعور وينشأ أكثره من خبرات المرء المسكرة على اساس علاقته بوأديه . ولهذا التركيب وظيفة الضمير الذى ينتقد افعال الذات الواعية وافكارها وترتب منه مشاعر الأثم والقلق حينما تعمد الذات الواعية الى اشباع التوافع الاولى .

أو نوبات من الصنّاع الشديد ، أو إصابة بطنية يتسبب الشخص في الحاقها بنفسه بطريقة لاشعورية ، أو ترحيب بمرض يعفيه من واجب كربه أو بغض أو تبرم يستشعر بهما حبال المعيشة بوجه عام . ولن تزول تلك الأعراض إلا بعد أن يعيد المرء إلى اللاشعور حقه في الحنين الدوري والأشباع المتعاقب . وعندئذ فقط تغلو الطاقة التي كان المرء يستغلها في كبت عديم المحتوى وفي الهموم النفسية الدائرية ، طليقة متوفرة ، ومعدة لاستخدامها في وظيفتها الحقّة ، التي هي تشكيل الحياة على الصورة التي يرغب المرء في أن تكون حياته عليها . وسوف تؤازره عندئذ موجة الطاقة العارضة التي تنهض من اللاشعور ، بدلا من معارضتها لرغبات الذات الواعية وإبطالها أي تأثير تقوم به .

ويرجع الاعتقاد الشائع الذي يصور اللاشعور في صورة مفزعة إلى خطأ غير مقصود ارتكبه الزواد الأولون من علماء التحليل النفسي .

فمصطلح « اللاشعور » الذي استخدمه فرويد لفظ سلبي ، يظهر اللاشعور بمظهر الشيء الذي يلقي العقل الواعي ويقاومه ، وقد لا يكون اختيار هذا المصطلح صائبا . ولقد صور فرويد اللاشعور في صورة الجسم المغمور الذي يتبع سطح اللبّات اليقظة . وهذا التصوير هو مجرد تشبيه بطبيعة الحال وليس تجديدا تشريحيّا للموضع . ولما كانت بعض معالم اللاشعور قد أزعج عنها الستار لأول مرة في الأحلام ، وكانت الأحلام تقع في العادة أثناء الليل ، أصبح اللاشعور يبدو لتفكيرنا وكأنه ينشط ليلا . والكثيرون يخشون الليل ويهابون الظلام . ولقد أولع لك. ج. يونج

C. G. JUNG ، وهو العلامة الذي ساعدت بحوثه في تعميق فهمنا عن النفس البشرية ، بالتحدث عن « الجانب الخبيء من العقل » . وعن « ظلام العقل الإساطن » فأوحت تلك (١)

المبارات بعالم الاموات عند قدماء اليونان ، الذي زعموا عنه أن الأبطال يعيشون فيه بعد وفاتهم في صورة ظلال ؛ معيشة خالية من كل بهجة ، واصلت تلك التصورات تارة أخرى بفكرة الجحيم أو جهنم التي ترسم في اذهان الناس في صورة هاوية سحيقة تمتد تحت الأرض التي نعيش على وجهها .

وتشبيه اللاشعور بالعالم السفلى ليس له ما يبرره من حقائق في علم التشريح أو علم النفس . فالحواس اللاشعورية ترجع فيما نعلم إلى فعل الهرمونات والاحداث الكيميائية والالكترونية بالجسم أو تتأثر بها ، وليس في هذه جنبتهما ما يخيف أو يثير الرهبة .

وكان فرويد يشبه للعقل البشرى بجبل الثلج العائم ، وهو رمز لا ترتاح اليه النفس ، وهدفه من ذلك ان يوضح ان جانباً كبيراً من العقل يظل مغموراً محتجباً . ولنا ان ندهش من أنه لم يختار رمزاً أكثر دفئاً وبهجة . فجبل الثلج أشد الاحاكن وحشة . ويرى كاتب هذه السطور ان النفس البشرية كانت تلوح للذهن فرويد وقد خالطتها سممة التنبكات ، اذ ليست بنا حاجة لتشبيهه خلجات وجداننا اللاشعوري بجسم صامت يهيم في مياه مقفرة قارسة ، ولا تشع منه إلا البرودة ولا تصدر عنه غير التنبكات ، اذ

(١) عالم الاموات : Jung

ليس في الامكان ضبط وجهة سيره . وكان في وسعه الإشارة الى غيره من الاجسام التي تفرها المياه جزئيا . وأغلب الظن ان فاجعة غرق الباخرة تيتانيك التي وقعت أبان تلك الفترة هي التي أوحى بهذا التشبيه . ومهما يكن من امر فان الاضرار التي نشأت عن تلك القارئة هي أكثر مما نشأ عنها من فوائد ، فلقد نسج اتباع فرويد مما كان لهم أثر بالغ في الحياة العامة وفي تطور علم النفس ، على هذا التوال .

لقد شبه الشعراء النفس بالفدير ، أو بجول تجرى فيه المياه ، وهو تشبيه أكثر استسافة . يؤدي نفس الغرض ، فالبخيرة فيها انعاش كما ان فيها أخطار لمن يغفل الحذر ، وفي امكان المرء ان يصطاد منها السمك في دعة كما ان في الامكان سبر غورها بوجدان الشمار ، وأيضا بالمقاييس المحسوسة التي يوفرها العلم .

ولنجرب ، باستخدام هذا التشبيه الأكثر رقة ، تحليل اسطورة الغلام . راعي الغنم الذي جلس ذات يوم الى حافة الفدير يتسلق بطرح الحمى في مياهه الصافية ، فهاجت المياه فجأة وفاضت فيضا مزوها ، واجتاحت الشاطئ وحملت الغلام ، وقد تولاه الرعب ، فالتفت به الى الاعماق .

ترمز تلك الامثلة الى المراهقة . فانه عن طريق اتقاء خواطر الفضول وتجربة مشاعر حب الاستطلاع تنطلق قوى العقل الباطن من عقالها ، فيفرق الجانب الطفلي من الانسان ويجتازى عن الإنظار ابتداء من تلك اللحظة . غير ان صفحة المياه تعوي هادئة صافية من جديد .

ان الاحتفاظ بذكرات الطفولة دفيئة في اعماق
اللاشعور ، مغمورة تحت سطح الاحداث اليومية الظاهرة ،
هو العامل الذى يجعل ارنياذ اللاشعور ركننا هاما في عملية
استكشاف الذات ان كنا نبغى القيام بتلك العملية على
الوجه الاكمل .

ان الذكريات التى تشمل الاعوام الثلاثة او الستة
الاولى يعنى اثرها من ذهن المرء بفعل ما يسمى « بفقدان ^(١)

الذاكرة الطفلى » . اما السنوات التالية فتبقى عنها في
الذاكرة الواعية اثار شتى . ثم ابتداء من سنى المراهقة
تظل في ذاكرة المرء صورة باقية من حياته النفسية تكاد
تكون بمتراصة متصلة الحلقات . غير ان المراحل الاولى من
حياة الفرد ، وهى المراحل المبكرة التى تسبق تكوين
الشخصية ، من دأبها ان تتخلف عنها روايب في اللاشعور ،
حتى وان لم تتخلف منها ذكريات . علما بان الرواسب التى
لايستطيع المرء استعادتها وتذكرها وفق ارادته هى اكثر
الرواسب اهمية وابعدا اثرا . الا ان صورها تطفو مفاجأة
وترسم امام بصر المرء في الاحلام ، وفي الحالات التى تشبه
السبات والغيبوبة ، وعند الاصابة بحمى عالية ، وبعد
الصدمات ، وما الى ذلك .

وقد يعنى المرء بكسر واتقياض غامض وهو يقوم
باستكشاف الماضى في اصول ومثارة ، فيستشعر هائفا
خفيا يحلوه من المضى قدما . وفي هذا الوضع بالذات ينبغى

(١) فقدان الذاكرة الطفلى childhood amnesia

أن ينفذ التحليل الذاتى . ومسجد المرء نفسه مسوقا للعودة الى تلك البقعة اثره قلو المرة ، وكأنما يشر اليها صولجان سحرى بصير . وبعد انقضاء اسابيع ، بل وفي اونة يكون فيها تفكير المرء بعيدا كل البعد عن تلك الذكرى ، يجدها المرء تطفو الى ذهنه وتبدي لناظره . فيشاهد من جديد حادثا أو شيئا كانت رؤياه قد انثوت وجوانه لو سخطه منلما واجهه للمرة الاولى . ان تلك الذكريات التى ترجع الى عهد الطفولة قد تصور خصاما عائليا ربما يلوح للمرء نافعها لو أنه التقى به في الوقت الراهن . وقد تطفو الى ذهنه لمحات من أمور جنسية شاهدها مصادفة أثناء الطفولة وكانت مشاهدتها صدمة سابقة لاوانها آتت . (وربما زافقتها ذكرى عقاب جائر لم يكن له من مبرر) . وقد تعيد تلك الذكريات الى ذهنه معاملة قاسية صدرت من الوالدين ولم تكن تتفق مع المنهج الذى كانا يسلكانه بوجه عام في تربية الطفل . ويسمى علماء النفس تلك (١)

الصددمات باسم «الاصابات أو الصدمات النفسية» ، فهى ليست سوى جروح نفسية أصابت الذات ، وانطباعات كان يود لو أنه تخلص منها ، ولكنها ظلت باقية .

ولقد كان من أروع اكتشافات فرويد وأعظمها اثر ما وجده من أن الرغبات والذكريات المكبوتة تظل باقية في اللاشعور ، وأن الذات العليا ، وهى ذلك الجزء من النفس الذى يتشكل في المرء على طراز والده أو والدته ، تقوم بوظيفة الرقيب الذى يلزم الحوافز . والانفعالات البدائية

(١) صدمة أو إصابة نفسية . *psychic trauma*

١- بالاجتهاد : فكى يفلو الشخص لائقا للمعيشة فى الوسط المتحضر .

٢- ان تلك الرقابة - واكثرها لاشعورى - تمنع الاندفاعات العدوانية المضادة للمجتمع ، كما تمنع ايضا الحوافز غير الاخلاقية من الظهور بالجزء الواعى من الشخصية ، فلو ان شخصا تحدث وهو يؤمن بصدق مايقول (ونحن هنا نواصل الاقتباس من فرويد) واصفا نفسه بأنه كريم التخصنال فانه يكون صادقا لو انه قصد ذاته الواعية بهذا الوصف ، اى « الانا » الشعورية . فهو لايدرى شيئا من رغباته اللاشعورية التى قد تنزع الى المحرمات او التمتل او حتى الفتك بالاباء - اذ ينكر الرقيب القائم فى نفسه تلك الرغبات فى شدة وعنف . فانها لا تتبدى جهاريا . وانما تظهر فى الاحلام وفى الاعمال الرمزية وفى انكار بعض النوايا التى يتجه اليها العقل الواعى . ويحتاج تلامذة فرويد واتباعه ان تلك الرغبات هى الاسباب التى تكمن وراء مختلف الاعراض ، كالمخاوف المرضية ، والضعف الجنسى ، او حتى بعض الامراض البدنية كالربو مثلا .

ان هذا التصوير وان يكن صحيحا بوجه ما ، الا انه يتحيز الى جانب واحد . ولقد نجم عنه فى عصرنا الحاضر ، الذى هو المرحلة اللاحقة لعهد فرويد ، خوف من العقل الباطن . ومثل هذا الخوف من شأنه ان يولد عقدة نفسية (١)

الباطن . ومثل هذا الخوف من شأنه ان يولد عقدة نفسية

(١) العقدة النفسية او المركب Complex : فكرة او عدة فكريات وثيقة الصلة ببعضها البعض ، ويشملها الكبت جزئيا او كلية ، وتصطبغ اصطبغا شديدا بالانفعال وتكون فى صراع دائم مع الخواطر الاخرى التى يرتاح اليها المرء او يقبلها قوما ما .

جديدة لم تجر بعد دراستها لو تحليلها فيما أعلم . وهو خوف شائع يعزى اليه الكثير من حب الاستطلاع الذي يدفع الكثيرين من المثقفين الى دراسة علم النفس . الا انه بالمثل خوف يبعث في المرء احساسا بالعجز ، فيشعر بأنه تنقبه القدرة على تولي زمام شخصيته ، وأنه ليس بالسيد المسيطر على نفسه . وفي امكان المرء ان « يخل » هذه العقدة، كغيرها من العقد بان يكشف لعقله الواعي من اسبابها من طريق ملاحظته للمحتويات التي لا يستسيغها في اللاشعور، ودراستها وهضمها .

قد يلقي المرء عند اطلاعه على مخطوطات علم النفس عبارة كهذه : « قام التحليل النفسي باتخاذ الاولوية ممن كانوا مكبلين بقيود عقلم الباطن ، يروحون تحت طغيانه »^(١) فينكمشون ذمرا من هذا المارد الزموم الذي يكمن في اعماقهم ويرجع الخطر في جملته الى خطأ في تفهم الموقف . فان القيسود التي تعوق الانسان تصدر عن بعض محتويات اللاشعور ولا تنشأ عن اللاشعور نفسه . فان من يصاب بقرحة في المعدة لا يزعم ان معدته عضو شديد الخطورة . وبالمثل ايضا فان هذا الزم لا ينجاز عن اللاشعور . فالانسان السعيد توجهه هو الآخر ذوايع صادرة من اللاشعور ، الذي هو في تلك الحالة لاشعور سوى . . .

وليس اللاشعور بأية حال ، منطقة تتناولها الكتب بأكملها . فتمة سريان متبادل يتدفق ذهابا وايابا على الدوام

(١) نقلا من كتاب Oscar Pfister

Some applications of Psychoanalysis.

بين كل من العقل الواعى والاشعور . ويمثل الاشعور مستودعا مركزيا رجيا يحوى رغبات كثيفة كما يحوى ايضا مثلا عليا سلمية دفع بها المرء ايلن الطفولة الى الاشعور حيث استقر بها المقام ، ثم اعملها للزهر وتناولها النسيان . لقد امرض عنها المرء اذ وجد انها اكثر جمالا ومثالية مما يتمشى مع قسوة العالم الذى يعيش فيه .

وان حاول المرء سرد بعض احلامه (وهو عمل ينبغي التدرب عليه في سبيل استكشاف الذات) فانه قد تخالجه غبطة هي اثبه شيء بسعادة الطفولة . وكثيرا ما يلاقى في احلامه بعض المشاهد ذات الرواء التى تستثير شاعريتها ازدراده في سمائم يقطته ، بوصفها غصه لا تليق الا بالاطفال الصغار . ففي بواكير العمر يترك لهو الاطفال اثرا راسبا في نفس المرء . ويشعر الراشد فيما بعد في احلامه بسعادة دافقة عندما يلقي نفسه وقد استخفه الطرب في الرؤيا فاخذ يشب بين الزهور ويركض في احضان الطبيعة ، وقد جمعت المصادفة بخلان واخوات تربطه بهم صلة من الصداقة المثالية ، في جو من السمو والاليرية . وقد تكون لاحلام المرء (وتخيالاته الاخرى) طبيعة اكثر واقعية . غير انه من المحقق ان بعض تلك الاحلام تعوزها الخاصية الخشنة التى تتميز بها حياة الفرد اليومية . ولذا فخلق بنا عندما نمش على خيط مشرق في نسيج احلام المرء الا ننحيه جانبا بعد تفسيره تفسيراً سطحيًا بأنه انما يمثل بعض الرموز الجنسية لو ما يشاكلها معا ليس له شأن يذكر .

إن الفحص الواقي للحقائق يكشف لنا أن اللاشعور ليس بحدافيره ظلام في ظلام ، وإن فيضاً من النور الاخاذ يصعد عنه ويؤكد لنا أن النظرة المتشائمة ليس لها ما يبررها .

فمن الواجب أن نشق الى هذا الخير المكبوت في النواة المركزية للنفس طريقاً واحداً على الأقل لكي نستطيع الكشف عنه ، وحتى نرى ما اذا كان في وسعنا (شتل) بعض هذه القوى ونزرعها في العقل الواعي . ولعل المرء يفلح في اصفاء بعض الانعكاسات المضيئة على يئنه الواقعية ، بعد ان يستخلص تلك اللوحات المشرقة بمראה من ذلك الجانب العاطفي الخبيء الذي تقبع فيه في حيلته الباطنة التي طالما تناولها الناس بالسخرية .

فحينما يرقد المرء على أريكته التحليلية يجدر به بالاحرى أن يتمثل مركز كيائه على هيئة ضوء محتجب وليس على صورة ظلام موحش . وسوف تنبعث حقاً من مركز شخصيته حالات مزاجية مبهجة وخبرات بريئة ترجع الى عهد الطفولة ، فتضيء الطبقات الخارجية من ذاته المتفتحة الآخذة في التطور والنمو ، ولئن أصاب ذلك النور بعض الشحوب بمضى السنين الطوال .

فليتمزق المرء على الجانب المحتجب الذي يفتشاه الغموض في شخصيته ، ولن يلبث أن يتغلب بالتدرج على تلك الرهبة التي جعلت تنتاب الناس من اللاشعور في الآونة الأخيرة .

٣

موعد مع الذات

ان كنت تنوى حقا ان تنجز في مضمار استكشاف
الذات قسطا يقام له وزن ينبغى عليك ان تبين عاداك
المستحكمة وتعرفها حق المعرفة .

فليخصص المرء ساعة بعينها من ساعات اليوم للتأمل
(١)

الباطنى الذى يهدف الى فحص النفس . وعليه ان يلتزم
بالمثابرة على هذا العمل ، وأن يقلع تماما أثناء تلك الفترات
من كل طموح شخصى . فان فكر فى مهنته فعليه الا يتمثل
النتائج المرتقبة لأعماله التى اعتاد القيام بها ، بل أن يتصور
تلك النشاط فى مخيلته فى فضول منزله عن أى نفع ، وكأنه
يتفحص شيئا خارجيا بغية التعرف على خصائصه على النحو
الذى يخصص به آلة غير مألوفة أو حيوانا عجيبا . وليتأمل
الصورة التى تكونت فى مخيلته عن ذاته (وسوف يكون عليه
فيما بعد أن يقارن تلك الصورة بالانطباعات التى تلوح
مرسمة لدى الغير من شخصيته ، ثم أن يحلل الفوارق ،
فان هذا التباين قد يكون هو مبعد المتعصب ، ولكن مهلا ؛
اذ ينبغى فى بادئ الامر أن يتعلم المرء تكوين صورة واضحة
عن ذاته أولا) .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان introspection
هو ملاحظة المرء لعملياته النفسية الخاصة به ودراستها
دراسة منظمة .

ويتعين في تلك الفترات أن يستبعد المرء عنه كل تشويش . فان استطاع تدريب نفسه ورياضة أولئك الذين يعيشون معه على تركه منفردا مدة ساعة أو نحو ساعة كل يوم، أو بالقليل أربع مرات في الاسبوع فتلك خطوة طيبة ولا ريب . وليحاول المرء تكوين « فضاء » فكري في ذهنه الواسع . وايتح لهذا الفراغ الرسوخ تدريجا .

وعلى المرء أن يتيح لعقله التجوال دون تحكم واع . وحينما يرى أنه ابتعد بما فيه الكفاية ، عليه أن يعود الى نفسه . وليفاجئ ذاته بطرح أسئلة من هذا القبيل : ترى أية خبرة كانت أكثر خبراتي بهجة ؟ وأيهما كانت أكثرها خزيا وحرجا ؟ على أى نحو تكون الشخصية التى يصدر عنها مسلك كهذا الذى انتهجته بتأثير هذا الحادث أو ذلك الامر ؟ ترى من أكون ؟

على أن تلك البداية ينبغي ألا تنحدر بالمرء الى جو مقبض يكاد يوحى بعمليات مقصودة «لاخراج الشياطين» ، وهو جو يلوح أن بعض المعالجين يعدونه ذا نفع . بل الأحرى بهذا الجو أن يشبه « فترات التأمل الصامت العلب » التى طالما إشد بها الشعراء وكان الحكماء فى العصور القديمة يشيرون بها . ففى وقتنا الراهن المقعم بالمشكلات المتباينة التى تنشأ فى معظمها من صلب توافق الانسان مع بيئته التى انشأها لنفسه وهى بيئة تفلت فيها الصناعة ، لا يكاد الناس يعرفون معنى « للتفكير الصامت العلب » . ان معظم سكان المدن يخشون الهدوء والصمت ، ويلجؤون حتى فى أوقات عزلتهم الى ضجيج الاذاعة ، كى تفلو أفكارهم تافهة مبتلة . فهم يعمدون إليها فى السيارة أثناء غدوهم ورواحهم ، أو عندما يصطلون

شئاء في دفعه الشمس . ان الانسان في وقتنا هذا لا يميل الى ملاقة الذات .

على ان المرء ان اراد في بداية عهده بالتدريب على التأمل للباطنى ان يصفى الى صوت اللباع أثناء محاولته تكوين عادة الاستبطان فلا ضرر في ذلك ، الا انها تتصح عندئذ بالاتصالات الى لون من الموسيقى الفنية ، اذ يعينه منها صفاء النغم المتناسق على تجنب التورط في شرك الحياة اليومية والتخبط في دياجيرها .

ولئن أحس ايضا بحاجته الى التدخين فلا ما نفع من قليل منه . فان تلك « العادات السيئة » قد يكون لها نفع مؤقت أحيانا . غير أن حاله سوف يتبدل بعد فترة ، فيرى ان الاستغناء عن التدخين او عن صوت الراديو او غيرهما من الاشياء التى تجلب له الراحة ... لا يتطلب منه مجهودا واما ذا شأن . وعندئذ ينبغي أن يكف عن متابعة تلك الهواية ، وأن يلقى بهذا الكتاب جانبا لحظة من الزمن ، ويعمد الى الاسترخاء مسجلا جفنيه بين آونة وأخرى ، وأن يحاول تركيز افكاره تركيزا موضوعيا على ذاته .

وقد يفيد من تدوين جانب من الملاحظات بين آونة وأخرى ، وخاصة في نهاية الساعة المخصصة للتأمل . اذ ان الهدف الذى يسعى اليه هو الوقوف على حقائق مما مضى من حياته وتاريخه الشخصى ، بحيث يغلو في مقدوره تذكرها والرجوع اليها في أية لحظة .

ولما أسئلة في امكان المرء ان يلقيها على نفسه في تلك المرحلة محاولا الاجابة عليها ، فيستكشف مرحلة طفولته ليمعن اى صنف من اصناف الاطفال كانه في حدائته . وهل

كان ابان تلك المرحلة ماهرة في الالعاب ؟ اكان يتزعم الجماعة ؟
 أم كان عضوا خاضعا يسير مكرها وراء الركب ؟ أم انه
 كان تابعا معجبا بمعبود مترفع لا يبالى ؟

وترى هل كان يومئذ يؤثر المولة ؟ اكانت له فترات
 من التبرم والملل يضيق بها ذرعا ؟ أو حتى حالات من
 الاكتئاب ؟ وهل قدر له ابان تلك المرحلة العثور على أسلوب
 أو حيلة يتخلص بها من الاكتئاب ومن ضيق الخلق ؟ فالذا
 اتفق أن كانت لديه آتشد اساليب من. هذا القبيل (مما
 يتوافر منها الكثير لدى المراهقين احسانا) فمن المهم أن
 يتذكر تلك الاساليب في الوقت الراهن ، وهل كانت
 (الاساليب) تتصل بالاقلاع عن امر ما ؟ وكانت عملا تقشفا
 يستعيد توازنه بوساطته ؟ أم انها كانت على النقيض
 اساليب تقضى بالالتجاء الى اللاهو والمرح ؟

(١)

وقد تكون الاهتمامات ابان الطفولة على نقيض مع
 جنس الطفل ، فيجد الفلام متعة في اللعب بالدعي والعرائس
 أو في الطهو والتمريض ، وقد تحاول الطفلة الاندماج في
 الجماعات المنظمة فتلهو بتمثيل الشرطة أو ما يشبه
 المسرحيات البوليسية . وقد يندى الوالدان امتعاضا لأن
 طفلها جاء ولدا أو لانه جاء انثى ، وكانا يؤثران ذرية من
 الجنس الآخر . وحينما يصل الفرد الى مرحلة اختيار
 المهنة فانه قد يكون بعد متأثرا بميول تنقصها الرجولة أو
 الانوثة ، أو على النقيض بميول فيها مضالاة ومبالغة الى
 جانب من تلك الشاهر .

وعلى المرء أن ينقب عن تلك الذكريات في تمهل ، حتى تتوفر لديه سلسلة متكاملة من الصور والأفكار ، ابتداء من أبكر اهتماماته وأقدم ألوان الرجز أو التعنيف التي تلقاها في طفولته ، وكلنا ضروب التشجيع والعون ، حتى عهد وظيفته وهواياته المراهنة .

ووسيلته التي يتلرع بها الى بلوغ هذا الهدف هي أن يتيح لافكاره في تلك الجلسات الطواف بعيداً ويفسح لها مجال الانسياب ، مستسلماً لها دون قيد من المنطق ، وأن يطلق العنان لتيارات مفككة من الخواطر كتلك التي تسود الإحلام التي لا مهرب منها .

فإن تأملنا تلك الخواطر السابحة من وجهة نظر الذات الواعية ، وهي وجهة متفوقة تنفرد بها تلك الذات ، لوجدناها تبدو كالالتواءات أو الشوارد التي تكتنف مجرى مائيا بطيء السير ، ونسبها في العادة الى احتداد التربة وتغير مستوى الأرض . وبالمثل فإن خواطر الإنسان وأفكاره تتجذب المقامات والعراقيل اللاشعورية ، فتعمد الى التعرج ، بل أنها لتضل وتشرح مبتعدة عن مواضع خطر معينة . ولتلك التحولات « غير المنطقية » دلالات تشير الى ملامح النفس الداخلية ومعالمها . فعندما يرى المرء أن مجرى أفكاره يكاد لا يجرؤ على الاقتراب من ذكرى حادث معين مر به في الماضي يتبين له أن هذا الموضع يكمن فيه عائق شديد القوة . وتقف الرقابة النفسية اعلى ذلك التل غير المنظور مطالبة أفكاره الواعية بالارتراد والتحول الى طريق آخر .

. وعلى المرء أن يميز تلك المواضع ويعينها ليرجع إليها المرة تلو المرة ، إذ أنها قد تشير إلى مواضع خشنة أو عقد نفسية ، أو تكشف عن جروح نفسية قديمة لم تلتئم تماما . ولكي تستطيع الأفكار الواعية شق طريقها عبر تلك العقد النفسية الشديدة التحصين يحتاج الأمر إلى تقوية الأفكار الواعية ورهفها . وقد يستغرق الأمر بضعة شهور ليتم المرء دعم أفكاره الواعية وشحذها واستجلائها إلى الحد الذي فيه تستطيع شق طريقها فجأة عبر تلك العقد النفسية الحصينة .

وحذار من تسرب الشك إلى نفس المرء في أن في مقدوره القيام بهذا العمل ، إذ لن يعنو ما يؤديه له أقدر أطباء النفس من معونة في هذا الشأن مساعدته على أن يكشف بنفسه تلك المواضع المؤلمة . كما أنه لن يجد طريقا أسير منالا ، فليس هنالك طريق مقتضب . وإنما يقتضى أن يريح المرء بنفسه الستار عن تلك الجراح اللاشعورية فيخرج بها إلى مجال العقل الواسع .

إن الطبيب النفسي عند قيامه بالتحليل قد يصل إلى الاقتناع بأن عقدة ما تكمن في نفس الشخص الجارى تحليله قبل أن يصل هذا الفرد نفسه إلى ذلك الاقتناع . غير أن عملية الشفاء لا تبدأ إلا عندما يكشف الفرد بنفسه تلك العقدة القديمة ويقوم هو بحلها . والمريض أو الشخص الذى يتشدد التخلّص من العقدة النفسية هو ، في حالة التحليل الدلائى ، نفس الشخص القائم بالتحليل . وهذا يعنى أن عليه واجبا مزدوجا ، هو ملاحظة الانثناءات المختلفة في مجرى خوارطه ، ثم حل للغاز هذا المجرى .

وحدار ان يهن المزم منه ، وخاصة من جراء الاطوار التي تبدو غير منطقية في ظاهرها او التي يغلب عليها طابع الغرابة والشلوذ . وليوقن ان كل واحدة من تلك الانعطافات او الانحرافات هي ذات معنى وينبغى رصدها والتبصر فيها بمعرفة العقل الوامى .

ويتوقف نجاح عملية استكشاف الذات في مجموعها على جعل ذكريات المرء طيعة سهلة الانقياد . اذ وقتما يتم للمرء تعلم استرجاع الذكريات وفق مشيئته سيفقد في مقدوره بالمثل ان يحملها على الاختفاء والتلاشى . وهذا امر بالغ الاهمية وخاصة في حالة الذكريات الرذولة التي قد تلازم المرء .

(١)

وقد تزول الشحنة العصابية التي تلتصق بذكريات ظلت مكبوتة ردحا من الزمان بمجرد الكشف عن تلك الذكريات والتفكير فيها بالعقل الوامى ، وذلك لانه يجرى هضمها ويتم نسيانها . وفي التحليل النفسى التقليدى تكون ازالة تأثير العقدة النفسية بهذه الوسيلة هي بيت القصيد من عملية التحليل .

غير اننا كثيرا ما نشاهد اشخاصا ليس في مقدورهم التخلص مما يكتنفهم من شعور بالذنب ، فما الذى يتبعه هؤلاء لستمعدوا توازنهم النفسى ؟ ولنفرض على سبيل المثال ان شخصا الحق الاذى بصديق عزيز عنده ، ثم مات

(١) المصاب *neurosis* : اضطرابات وظيفية بالجهاز العصبى ذات مصنفد نفسى ، وهي في اجتنبار المحللين النفسيين ظاهرة تنضج عراقل تعترض طريق احد الحوافز الفطرية الاساسية . . .

هذا الصديق ، فاصبح يمجز بطبيعة الحال من اصلاح ما افسد ، ولن يؤدى تفكيره فى الذنب الى تخليصه منه . على أن موقفه هذا سوف يلقيه درسا ولا ريب ، فيجدى مسلكه فى مستقبل ايامه اكثر لياقة واقرب الى الصواب . ولما كان على المرء ان يظل حيا يواصل معيشته فلن يجدى عنه هذا التهديد المستمر الذى يترصده من ذكرياقه السيئة خلال حياته اليومية .

استحدث كاتب هذه السطور اسلوبا تحليليا لمثل تلك الحالات من شأنه ان يمين على اقضاء الافكار غير المرغوب فيها حتى لا تزعم المرء خلال قيامه بعمل أو عملسته نشاطا .

يحتفظ الفرد بمصباح كهربائى خاص ، خافت الضوء، يضمه على منضدة بجوار لريكة التحليل ، ولتكن قوته عشر شمعات مثلا ، على ألا يستخدمه الا فى الفرض الذى سنأتى ببيانته فيما يلى . وله ان يخصص للافراض الاخرى كالقراءة مثلا ، مصباحا آخر اكثر ملاءمة . وحينما يلمح مثول احدى الذكريات التى لها عنده أهمية خاصة فليعود ان يضيء ذلك المصباح الخافت ، وهذا فى كل مرة تخطر له عنها فكرة بادية الوضوح . وعليه الا يغفل اطفاء المصباح كلما اخلت تلك الفكرة فى التلاشى او اخلت تحتل مكانها فكرة اخرى مغايرة او شعور آخر . وسوف يترتب على هذا الجمع بين الفكرة والضوء انهما يمتزجان فيصبعان استجابة واحدة للقائبة .

وبعد اتفاق بضع جلسات في هذا التدريب الإيحائي

الذي سيتم اشراط ^(١) المرء الى الحد الذي يبحث فيه دائما
اطفاء المصباح استبعاد الفكرة واختفائها .

وليدرب المرء نفسه في اجتهاد على القيام بهذا الدور .
فيستلقي على اريكته ، ويتناول في يده مفتاح الضوء ،
ويقول مثلا : « سأستعيد الآن تلك الفكرة التي طالما اُحت
على ولازمتني » . . . ثم : « نلت الآن ما يكفي من ذلك
الاجترار ، وها أنا احسن بتلك الفكرة تنسل بائدة الى
اللاشعور ، ولذا اطفئ المصباح » .

وسيدهش المرء فعلا للسرعة التي سيكتسب بها
القدرة على انهاء فكرة من الأفكار مع اطفاء المصباح .

وبعد قليل ، يغدو في امكانه ، مع الاستماضة بضرب
جديده من التدريب الاسترخائي ، أن (يلصق) أيضا بمفتاح
هذا المصباح التحليلي بعض الامراض التي تضايقه . فيدرب
نفسه مثلا على القول : « سأبدأ الآن بالقلق ، او بالملل والسأم ،
او بتلك التقلصات أسفل العين اليسرى ، او باجتياز فترة
من فترات تأنيب الضمير ، او الندم » ، بل سيكون في مقدوره
أيضا تحويل اضرب معينة من الآلام العصبية بنفس
الاسلوب الى استجابات شرطية تختفي باطفاء المصباح .

(١) الاشرط أو الاشتراط *conditioning* عملية تتم
بها استشارة لمستجابة معينة بفعل مؤثر جديد (وهو موقف
او مواجهة شيء) مغاير للمؤثر الأصلي الذي كان يستجاب له في
باديء الامر ، ويتكون الفعل المنعكس الشرطي *conditioned*
reflex . اذا اقترن المؤثر الجديد (ولنرمز اليه بالحرف
ب) مدة من الزمن مع المؤثر الأصلي (أ) الذي كان يستثير
الفعل المنعكس أولا ،

على انه من الواجب أن يكون المرء مقتنعا واثقا انه متى اكتسب القدرة على استحضار الخواطر والأعراض بوساطة الضغط على مفتاح الضوء سيكون في مقتوره استبعادها أيضا وإزالتها وفق مشيئته ورغبته بسهولة نسبية ، بالضغط على المفتاح نفسه .

ولا يظن المرء انه يقوم بعمل اصطناعي أو غير طبيعى حينما يربط مرضا من الأعراض العصبية بعامل منه (مثل (١)

المصباح) . فان طائفة كبيرة من المخاوف المرضية مثلا تطرا في الحياة على هذا النحو بطريقة لا ارادية . فالطفل الذى ينتابه الخوف فجأة حينما ينطفئ ضوء الغرفة يكون قد مر بنفس هذا الاشتراط على غير وعى أو دراية منه ، وإن يكن الاشتراط قد تم في هذه الحالة بطريقة عكسية . إذ يمكن في كل طفل ، كجزء من عقله الباطن ، خوف حيوانى بدائى لم يتخذ بعد شكلا معينا . ويبرز هذا الخوف للعيان عندما يتم اطفاء النور . وبعبارة أخرى فإن الطفل لا يخشى الظلام في الاصل ، وإنما يخاف عندهما فتحول الحجرة الى ظلام .

من واجب المرء أن يتفحص نفسه جيدا عن مخاوف من هذا اللون ، فيعرف هل تبقت لديه من عهد الصغر مخاوف طفلية من الظلام ، أو من الدروب الضيقة ، أو على التقيض مخاوف من اجتياز الطرق المريضة أو الشوارع الواسعة .

(١) المخاوف المرضية *phobias* ضرب من الفرع أو المخاوف التى لا تقاوم ولها صفة الشلوذ أو المرض ، وتمتري الشخص في مواجهة موقف معين أو شيء بعينه .

وليربط بين مجرى ذكرياته تلك ، أو أية تقلصات
تنتابه - أن وجدت ، أو مناعمر ضيق تمر به ، وبين المؤثرات
الخارجية التي تصادفه في ساعة التحليل الذاتي ، والتي
هي عمليات نافذة مألوفة ، كعملية غلق الباب ورفوده على
الاربتكة ، واضاءته المصباح الخافت بالضغط على الزر
الكهربائي ، على أن المرء ينبغي في الوقت ذاته ان يمسك
بذكرياته الهنيئة ويتشبث بها .

وحيثما يتم له انجاز عملية الاشتراط هذه فانه سيفعل
متحكما في كافة مميزات شخصيته وخواصها .



الحب يتوارى خلف القنعة عسيرة

كانت سيدة من معارفى تبدو هائلة بحياتها وان تكن قلقة نوعا ما . ثم لدهشنى منها ذات مرة ان ذكرت انها لم تكن موفقة فى زواجها . وايدبت لها ان انجاب طفل ربما يصلح من متاعها . فاجفت واجابت انه من العسير ان تقوم بتنشئة اطفال فى المنزل الضيق الذى تعيش فيه او فى تلك المدينة الصاخبة التى تقيم فيها ، وما الى ذلك . وقد كان حدى ان تلك التعللات لم تكن هى البواصت الحقيقية . فهل كان زوجها يمتك الاطفال ؟ كلا ، انه كان يحبهم حبا جما . ولما استطردت متسائلا عن بواصت عزوفها عن انجاب طفل ، اجابت ، ضمن اسباب اخرى : « ان الاطفال لا يثقون فى والديهم » . ولم انظر الى قولها هذا كتفسير او شرح وانما اعتبرته عرضا يستغل منه على شلوذ . ولقد تكشف الفحص عن وجود احساس لديها ان امها غفرت بها . فبدا ان الام كان يملكها سرور وجدانى عندما تنبى ابتتها ان الاطفال انما يبتنون فى بحيرة ، وان زهرات النياوفر المائية تطفو بهم على سطح المياه . وكانت تلك القمص طريفة بوجه ما . فغير ان الفتاة عندما واجهت فيما بعد مواقف تتطلب معرفة اكثر دقة ، نشأ لديها ارتياب مميى الفور تجاه والدتها . وظلت فيما بعد تجهل مبصت هذا الارتياب . وغدت مقتنعة ان « الاطفال والوالدين تعوزهم الثقة فيما بينهم » .

وما ان كشفت تلك السيدة عن ذكرياتها جميعا ، وحلت ذلك التحامل القديم تحليلا ذاتيا ، حتى انفضت تلك الحلقة المفرغة وانحلت . واصبحت سيدة باسرتها وصار لها طفلان .

ولنسرده مثلاً آخر من الأمثلة التي توضح المضار التي قد تنجم عن تضليل الأطفال في المسائل الجنسية ، وهو عن أيوين سويسريين :

تنتشر قصة خرافية حتى اليوم في أوساط تنشئة الأطفال في بعض البلدان الأوروبية مؤداها أن الأطفال ينتنون داخل « رؤوس الكرنب » . وكان لهذين الزوجين ابن في الخامسة من العمر أخبراه أن مولوداً أو اختاً جديداً له قد حان موعد قدومه . ولم يخطر ببالهما أن يصوبا في ذهنه ذلك الزعم الشائع بأن الأطفال يولدون من الكرنب .

وذلك يوم شاهد الغلام في أحد المحال التي تباع اللعب سيارة للأطفال أعجب بها في شغف زائد ، إلا أن الوالد أبي ابتياها له معتلوا بكثرة المصروفات المتعلقة بمولد الطفل المنتظر . وأثارت تلك الإجابة صراخاً في ذهن الغلام : فاما السيارة واما قدوم المولود . وكان بطبيعة الحال يؤثر اقتناء السيارة .

واذ حان مولد الطفل أقصى الغلام عن الدار ، فأقام لدى بعض الأقارب .

وجاء المولود ميتاً ، فحزن الوالدان . ولرغبة متهمافي أن تكون عودة الغلام الى الدار حاقلة بالبهجة ، خالية من الاكتئاب ابتاعا له السيارة التي أكرها عليه فيما مضى .

وأنفد الصبي فور قدومه الى داخل البيت مستغفراً عن المولود الجديد — ولما أجيب أنه ليس ثمة مولود انتابته حالة من الاكتئاب الشديد ، وأعرض عن السيارة ، ممتمناً حتى عن لمسها . وكاد يتوقف عن تناول الطعام ، وتسلمت في منامه الأحلام المرعبة .

دامت تلك الحال بضعة أسابيع متصلة. وذات يوم أرادت
الأم استئناف الاشتغال بالتريكو ، بعد أن كانت انقطعت عنه
شهورا ، فاكشفت فخذان ابرة من تلك الأبر الكبيرة التي
تستخدم في حياكة الصوف ، وقد كان مسلكا عليها ثوب لم
تكن انتهت بعد من حياكته ، ولما لم تعثر عليها سألت عنها
الغلام فأقر في فرع بالغ أنه هو الذي أخذها . وبسؤاله من
مكانها أبدى أنها في الحقيقة ، إلا أنه أبى الذهاب بمفرده
إلى هناك . ولما رافقته الأم اقتادها إلى رقعة من الأرض
كانت منزرعة بالكرنب ، ووجدت ابرة الحياكة مفروسة في
أكبر « رأس » منها . وانهار الصبي وانخرط في البكاء
مبديا أنه عمد إلى اهلاك المولود الذي تسبب في حرمانه من
السيارة التي طالما تمنى أن يكتنيها .

وحتى بعد الأفاضة في الشرح ، وبعد أن فسروا له أن
من غير الممكن أن يكون له ذنب في موت الطفل توالى أسابيع
أخرى وهو يعاني أثر الصدمة في كيانه ، إلى أن تيسرت
إعادته إلى طبيعته السوية وأصبح من جديد ذلك الطفل
الودود الرقيق الذي كانه في حقبة الأمر .

إن للخبرات المبكرة المتصلة بالحياة الجنسية أهمية
يستخف بها الكثيرون . فهي تفرس في النفس مراقيلا في
في سن مبكرة ، يظل الفرد يروح تحت وطأها سنوات عديدة
دون أن يدري . ولا يكون في مقدوره التخلص من آثارها
الباقية في كيانه إلا إذا أدرك ما لتلك الخبرات المبكرة من
أثر ووقع ، وكف عن استخفافه بذلك الموضوع ، وعن نبذه
جانبا بوصفه من الأراجيف التافهة . فمن الأسئلة التي يجب
على المحلل الداعي أن يسأل نفسه أياها السؤال الآتي ، على

سبيل المثال : هل كان ابان طفولته يعتقد اعتقادا جديدا في اسطورة اللقلق الذى ياتى بالمولود ؟

وقد يتضح آخر الامر ان الولدين العزيزين وكذا السادة المربون لم يفلذوا الطفل الناشئ الا بمحضى ترهات واكاذيب عن الجنس ، مما ادى الى انه لم تتكشف له حقيقة الاشياء الا عن يد صبي من الاوغاد المتفاخرين . وعندئذ يتأثر تقديره لتلك المسائل بخيبة الامل التى يلقاها حينما يرى ان اقرب الناس له واعزهم اليه قد غرروا به فى ذلك الامر الهام - فينشأ عندئذ فى نفسه استنكار ومقت ازام الموضوع باجمعه . واسوا من هذا انه قد تنشا لديه نظرة ساخرة تجاه موضوع الجنس تمنع تفكيره فيه او تحدثه بشأنه الا بأسلوب هزلى دنىء .

ومن الاسئلة التى على الفرد ان يسأل نفسه ايها ابان التحليل ان يتقضى ان كان قد ناله زجر او تعنيف فى صغره من جراء نشاط جنسى ، وهل عوقب عند اكتشاف الامر ؟ اما اهمية استرجاع تلك المشاهد المبكرة فترجع الى اسباب عدة ، منها مثلا ان ثمة زوجات لا يتحملن اى تحليل من جانب الزوج الا ما كان خليقا بالاطفال الصغار ، وذلك لانه لم يتم لهن بعد نيل تأنيب الضمير الذى يرتبط بمثل تلك الرواسب ، فتؤثر طائفة من النساء البقاء فى حالة برود جنسى ويفضالن تلك الحالة على التغلب على المغور الجثمانى والتهيب البدنى . ومن الواضح ان علاج تلك الحالة لا يكون الا باكتساب نظرة الرئيد البالغ التى ينظر بها الى الامور ، وان يدرك الفرد على وجه اليقين انه ليس فى مقدور انسان ان يعاقبه فى الوقت الراهن على الاثيان بأعمال

كان يعاقب عليها أبان طفولته ، وبذلك يتم اتقناذ زيجات كثيرة فاشلة عن طريق تحطيم تلك المحظورات الطفلية التي أضحت غير ذات موضوع في حياة الشخص الراشد .

وتزعم جماعة من علماء النفس انه يتحتم أن يمر الإنسان خلال مراحل نموه بعدة أطوار تتسم بسماح الانحراف لو نظرنا اليها بنظرة الإنسان الراشد وتقديره للامور . فيعتقد مثلاً اتباع فرويد ان كل فرد يحمل في ناياب نفسه ما يسمونه «ميولا للانحراف متعددة الاشكال» . ويجدر بنا الا نسلم على طول الخط بتلك النظرية ، فهي لا تصلح بأية حال كتقطة بداية للتأمل الباطني . الا انها قد تفلو نافعة فيما بعد وتأتي بنتائج . ومن ثم يجدر الا نستبعدا الفرد بوصفها شيئاً محالاً في حالته الخاصة أو مخبلاً ، وانما يتعين عليه اولا وقبل كل شيء ان يسمى الى جمع المعلومات .

وعلى الفرد ان يتبين بيئته التي نشأ فيها ، وهل كانت بيئة مكونة من راشدين من الجنس الآخر ؟ وهل تشكلت عاداته ، كفلام ، بوساطة نسوة متقدمات في السن أو اخوات كبار ؟ وفي حالة الفتاة : هل كانت تنظر الى أبيها أو اخواتها المذكور نظرة الاجلال والتعجيد التي يرمى بها الفرد شخصيات رفيعة الشأن ؟ ذلك ان الكثيرين والكثيرات ممن تميز فترة مراهقتهم بهذا النمط يفلتون فيما بعد عرضة لتأصب معينة تكتنف حياتهم . اذ يتأصل فيهم الاعتقاد ان المرء قد يهيم حبا بشخص من الجنس الآخر دون أن يكون من الجائز التفكير فيه باعتباره ندا جنسيا . فينزع مثل هؤلاء الى الافراط في التاديب واظهار المودة دون ان يكون في مقدورهم تكوين زوجية ناجحة . فقد تكونت لديهم عقدة

« نحص » جنسية . وقد يستمعى التعرف - من مظهرهم الخارجى - على مدى الحرمان والاحباط الذى يكتنف نفوسهم . ومهما يكن من امر فانهم يمثلون حالات تستوجب التحليل اللاتى .

ولنوضح فيما يلى ، دون ان نخوض فى الموضوع الى أبعد مدى ، أسلوبا يؤدي الى التخلص من حالات العزلة والاكنتاب الناشئة عن هذا المصدر . ويتوقف النجاح فيه أولا . وأخيرا على قدرة الفرد على سد الثغرة بين هذين النوعين من الشفق ، اذ عليه ان يعيد تشكيل تقديراته على اساس انهما شيء واحد . فليس ثمة ما يمنع من أن يكون الشخص الجدير بتقدير الانسان موضعاً لشوقه الجنى العميق . ولا ينبغي أن يتسبب احترام الزوج في استبعاد^(١)

التعلق الجنى به . فلقد كان «عروس » اله الحب عند قدماء اليونان يردى اقنعة متعددة ذات وجوه متباينة ، ولكنه كان دائما « عروس » .

ولنفرض ان اولئك الذين اشرفوا على تنشئة الشخص وتولوا تربيته كانوا قد وطدوا العزم على أن يخلقوا منه كائنا لا يخفق فيه شعور بالجنس . في هذه الحالة يقتضى أن يتبين الفرد ما أن كان قد حاول ايجاد متنفسات أخرى لطاقته الحيوية كالالعب الرياضية او الدراسة وشرب الخمر . وهل أفضى الامتناع التقشفى الى تفوق في قدرته على التحمل ؟ او الى اتيانه أعمالا باهرة في مضمار الدراسات والشئون العقلية ؟ او في ميدان الالعب البدنية الرياضية ؟ او انه على

التقيض تسبب في تعطيل تطور الفرد وتقدمه عن طريق
اضعاف قوة التركيز ؟

ان تلك الاستقصاءات وما اليها سوف تمكن المرء من
ابداء حكم نزيه على طفولته ، فيتبين هل كان مقدرا لها ان
تكون طفولة هائلة ام شقية .

ولداب الاكثرية من علماء التحليل النفسى على توجبه
مجرى الوعى والخواطر المستعدة في مرضاهم اثناء ساعه
التحليل الى الذكريات السيئة والجراح النفسية والى
احداث قمعت ذكرها لبشاعتها وما يجلبه استرجاعها من
الم . وهذه جميعها ذكريات هامة ولا ريب ، الا انه لو
جرى تتبع الخواطر من تلك الناحية وحدها فانها ستتجه
الى اضعاف جو مريض على جلسات التحليل . والراى عندى
ان المرء لا ينبغي ان ينحاز الى لون واحد من الوان الذكريات .
فلو اخلت تطفو في مخيلته لحظات من الهناء المشرق فليكرم
وفادتها ، اذ لا ينبغي ان ينغصها عنه ويدفع بها ليعيدها الى
اللاشعور . وليستمتع المرء من جديد بكل ما كان ممتعا في
ماضيه ، فيستشعر الرضى بعينى الذاكرة بمشاهدة الافاق
الاخلة في التفتح امامه ، والافتتان بالاعمال التى انجزها
والانتصارات التى حققها .

ان عملية استكشاف الذات لا ينبغي ان تغدو بآية
حال تفكيراً منصباً بصفة مستمرة على كوارث الماضى
وخطوبه ، اذ ان تحليل الجوانب المشرقة من هذا الماضى قمين
بان يكون له ابلغ الاثر في نصرة الفرد على متاعبه الحالية .
واذا ما اكتشف المرء مبعث هنائه وبهجته في مرحلة سابقة
فقد يستمد منه رباطة الجأش وشدة البأس ليبدد السحب
الداكنة التى تكتنف يومه الراهن .

ان المحلل الذاتي في حاجة لان تكون في متناول يده صورة كاملة عن مراحل الحداثة والمراهقة التي مر بها . وعليه ان يدرج البعد الزمني في تلك الصورة فيضمنها اياه فيكمل الصورة بشخصيته الراهنة بوساطة التعرف على الطريقة التي تم بها لماضيه تشكيل حاضره

وقبل ان نختم هذا الباب يجدر بنا ان نسال المحلل الذاتي في مرحلة : هل قام بعد باستخدام مصباح التحليل الذاتي ؟ لقد اوصينا بوضع مصباح خافت الضوء الى جوار الأريكة ، يضاء حينما تقفز من الاشعور خواطر ذات أهمية خاصة ، وبطفا ليرمز الى انتهاء هذا القسط من الفكر . فلو ان المرء مارس هذا الاجراء خلال عدة جلسات فمن المحقق انه يكتسب القدرة على اذكاء واطفاء بعض الافكار والمشاعر المعينة ، وحتى ايضا بعض الظواهر العسائية .

ومنى اضحى الاشتراط راسخا فليس ثمة ما يمنع من تجربة التمرين الآتي : حينما يصادف المرء ذكرى سعادة غامرة ، او يخالجه احساس غامض بفيطة لا حد لها فعليه عندئذ الا يطفىء المصباح حتى بعد انتهاء ساعة التحليل الذاتي . وليظل مضيئا أثناء مضي المرء في عمل آخر ، حتى يبقى ذلك الخاطر السعيد ماثلا في ذاكرته الواعية .

اختبار تجانس الالفاظ

وضع الاختبار الذى سنأتى ببيانه فيما يلى بقصد
 امداد المرء بفكرة أكثر وضوحا عن شخصيته .
 انك ان ذكرت كلمة «اليمين» لاحد القضاة فسيفترض
 من فوره انك تتحدث عن اليمين القانونية . فاذا خاطبت بها
 سائق السيارة فانه يفكر لتوه فى اتجاه السير . ولو سألنا
 عددا من الافراد عن تقيض «اليمين» فسوف يقول الكثيرون
 على الفور : « اليسار » ، الا انه قد تخطر لأذهان البعض
 مواقف متباينة منها « الجانب الايسر للطريق » و « أحزاب
 اليسار » و « اليد اليسرى » . وقد يفكر البعض فى التهرب
 من اداء اليمين وفى الحث باليمين وغير ذلك . ومن تلك
 الاجابات نستطيع بعد شئ من التمهيص ان تبين ما ان
 كانت الاستجابة تميل بطبيعتها الى الناحية العملية أم
 العقلية او الادبية او الروحية . فنستنتج من ذكر احدهم
 عبارة « الحث باليمين » ان شخصيته قد تتضمن اتصالا
 بالمحاكم . لما الذى يذكر « يسار الطريق » فقد يكون ماهرا
 فى قيادة السيارة ، او انه يفكر فى حادث مما يقع اثناء
 قيادتها ، وقد يكون من شرطة المرور - الى غير ذلك .
 وفضلا عن هذا فان عبارة « الحث باليمين » قد تؤدى الى
 الكشف عن اتجاه عام فى الشخصية ينزع نحو فلسفة
 متشائمة فى الحياة او تائب من الضمير أو ندم مكبوت .

(١) يمثل هذا الباب ضربا من « اختبار يونج للتشخيص
 بالمستهميات الطليقة » . Jung's free association test

وإن فاجأت انبثانا بالسؤال « ما هي الفرة ؟ » وذكر لك أشياء من « البرة » فقد تشبه أن أفكاره تتجه نحو الخمر في سهولة . ومن الجائز بطبيعة الحال أن يكون هذا الشخص قد شاهد إعلانا عن ذلك المشروب قبل مجيئه اليك ، وأن أفكاره لا تدور في الصادة بنانا حول الخمر . وغنى عن البيان أن تلك الاختبارات تنطوي جميعها على بعض عناصر الشك . إذ ليس في مقدورنا إبداء الحكم على كائن حي بوسائل تقتصر على طرق آلية فحسب .

ومهما يكن من أمر فإن اختبار التجانس قد يكشف لتقديرنا عن بعض ميول المرء الخفية . ولقد سطرنا فيما يلي عددا من الكلمات التي يحمل كل منها معنيين على الأقل . والمطلوب هو أن يدون المرء في الفراغ المقابل لكل منها وصفا مقتضيا لأول معنى يقفز الى خاطره ، وحتى إذا وضع المعنى الثاني المحتمل في نفس الوقت تقريبا فإن عليه أن يدون المعنى الذي يخطر له أولا . وخير وسيلة للتأكد من السابق هو أن تخيل المرء صورة ذهنية مع كل كلمة . إذ من العسير أن تستبدل الأفكار التصويرية بالسهولة التي تنبذ بها الأفكار المستلصاة ذات الصبغة العقلية . وعلى المرء ألا يحاول لتدوين تعاريف دقيقة ، فالامر الرئيسي هو أن يحدد أول صورة ذهنية تخطر له ، حتى يتيسر تمييزها فيما بعد عندما يشرع في مقارنتها بالتقديرات التي سنوردها في آخر القائمة .

وحلار من أن يحاول المرء إبداء خلق أكثر مما ينبغي ، كان يجرب مثلا اكتشاف المعنيين في وقت واحد . فإن معنى واحدا هو المطلوب .

ومن أجل هذا ينبغي العمل في شيء من السرعة ، وإن
ينبد المرء التردد وخزاع النفس . أما التفسيرات المزدوجة
فسوف يأتي دورها فيما بعد ، ولا يجوز البحث عنها قبل
أن يسجل المرء خاطرا واحداً توحى به أو تستلعيه كل
لفظة في القائمة . ويكفى أيضاً مجرد الإشارة أو التنويه
بفكرة ذات صلة بالكلمة ، أو أن يذكر المرء إحدى مرادفاتها
أو حتى إحدى أضدادها ، بل ويكفى ذكر إحدى الكلمات
التي تقترب منها في الأمثال أو العبارات المألوفة وما إليها .
وجملة القول فإن المطلوب هو مجرد الإشارة للمعنى أو
(١)

التلميح به ، حتى يستطاع فيما بعد فحص هذه الاستجابة
الأولية التي تصدر عن المرء . وهالك القائمة :

سائل
ظرف
رفيق
ذهب
عامل
دائرة
قلم
خاتم
عين
سحر
فاتح

| | |
|------|------|
| صبر | صبر |
| صلر | صلر |
| قبض | قبض |
| جميل | جميل |
| نافذ | نافذ |
| فريق | فريق |
| هند | هند |
| دفع | دفع |
| قضى | قضى |
| مال | مال |
| موصل | موصل |
| موقف | موقف |
| دور | دور |
| حفظ | حفظ |
| وفر | وفر |
| لمب | لمب |
| وقع | وقع |
| دقيق | دقيق |
| نقد | نقد |
| شك | شك |
| جنس | جنس |
| سلف | سلف |
| قلب | قلب |
| عالة | عالة |
| رفيع | رفيع |

| | |
|-------|-----|
| نشر | ... |
| حاجب | ... |
| مرکز | ... |
| طبع | ... |
| سن | ... |
| کف | ... |
| سر | ... |
| نتیجه | ... |
| نذب | ... |
| مربیة | ... |
| قریب | ... |
| فائق | ... |
| حمل | ... |
| نجم | ... |
| حلو | ... |
| مجله | ... |
| ریاض | ... |
| سوی | ... |
| رسم | ... |
| هام | ... |
| دخان | ... |
| قمع | ... |
| عقد | ... |
| زهر | ... |
| کوره | ... |

سائل : هل تبادرت الى مخيلة المرء صورة النسخ الذى يسال
المعونة ، ام خطرت له الحالة السائلة للمادة ؟

طرف : هل فكر فى مظهر الخطاب ، ام فى الظروف السعيدة او
السيئة ؟ وقد يشير ارتسام أحداث سعيدة او سيئة
باللذهن الى اتجاه نحو التفلؤل او نحو التشاؤم . (بترط
ان تتفق عدة اجابات على هذا المعنى) .

رفيق : الشيء الضئيل . رقة الشمائل . العبودية والرق .
ويتنسق تلك الاجابة مع غيرها فانها قد تشير الى بعض
اهتمامات المرء وميوله .

ذهب : هل ومض بريق الذهب فى ذهن المرء ام ذهب بفكره الى
الى أماكن بعيدة متفرقة ؟

عامل : هل طافت بخاطره « العوامل الفعالة » ام ارتسم فى ذهنه
عامل المصنع والانسان المجتهد . وهل كان التفكير تجريديا
ام ماديا ؟

دائرة : قد يتخيل المرء رسما هندسيا ، وقد يتجه فكره الى دائرة
الاعمال والمصالح ، او الى الدائرة الانتخابية (ان صادف
الوقت موعد استفتاء او انتخابات وشيكة) ، وقد تطفؤ
الى اللهن عبارة « على الباقي تدور لدوائر » ، او
صفات ومواقف اخرى متباينة . وعندئذ تفدو للاختيار
اهمية من حيث تقدير خلق المرء . ويختلف التقدير
باختلاف المقاييس التى يجرى تطبيقها ، كأن تكون خلقية
مثلا او عقلية .

قلم : هل اتجه الفكر الى أداة الكتابة ام الى اسلوبها ؟ ام تراه
اتجه الى انسان يصنع الآخر ؟ وفى تلك الحالة قد ينم
الاختيار عن كشف ميول عدوانية ، أو مخاوف مرضية .
وكل تفسير من هذا القبيل لا تفدو له أهمية الا اذا اجمعت
عليه عدة اجابات ، أو تضافرت فى الإشارة اليه معطيات
سيكولوجية أخرى .

خاتم : هل تبادرت الى الذهن الحلية التى تتزين بها اصابع اليد ،
 أم اترسم له الخاتم الذى تمهر به المستنلت ؟ والى آية
 ميول تشير الاجابة ؟

عين : عضو النظر . أم العقار ، أم نبع المياه ؟ وربما اثرت فى
 الاختيار اهتمامات عرضت للمرء فى هذا اليوم بمحض
 الصدفة .

سحر : سحر الفتنة ، أم سحر البيان ، أم سحر المرافة ؟ وقد
 يكون اهتمام المرء بالشموذة دليلا يشير الى استهزاء
 منه للايحاء الدائى .

فاتح : القائد المظفر ، اللون الزاهى ، فاتح الشهية .

صير : هل اتجه التفكير الى طول الالة أم الى مرارة النواء ؟
 صدر ، هل خطرت للمرء سمة الصدر أم ضيقه ؟ أم تراه اتجه
 الى الصدر الناهد ؟

قبض : انتساب . القاء القبض على ملتب . تسلم المال .

جميل : صنع المعروف أم الوجه الجميل ؟

نافذ : نافذ المفعول ، أم الجسم الحاد الذى يخترق جسما آخر ؟
 وهل كان التفكير ماديا محسوسا أم تجريديا عقليا ؟

فريق : جماعة من الناس . الرتبة العسكرية الخطيرة .

هند : قد يذهب الفكر الى بلاد الهند ، وقد ترسم فى ذهن الفرد
 صورة امرأة .

دفع : استحث النفس وحفز الهمة . صدم جسما فازاحه من

مكانه . نقد انسانا قلدا من المال . اكان التفكير معنويا

وعقليا ؟ أم كان محسوسا ونم عن العنف ؟ أم انه كشف

عن غريزة امتلاك مستحكمة ؟

قضى : اصدر حكما ، قضى حاجة ، قضى الحج ، فلاذا قضيتم

الصلاة ؟ ، قضاء وقت فى رياضة او عمل ، وقضى نجه .

سأل : هل فكر المرء فيما يقتنى من ربح وممتلكات ، أم خطرت له الحباياه والميل مع الهوى ، أم ارتسم في ذهنه شيء منحدر ، أم تمثل له الميل العاطفى والتعلق الوجدانى ؟
موعد : قد يتصل الموعد بالأعمال ، وقد يكون موعدا للفداء أو لحفل أو مناسبة ، أو لرياضة واستجمام .

موقف : قد يتمثل المرء مكانا لوقوف السيارات أو بطرا له ذكر الموقف المتأزم العصيب . هل تساوره مخاوف مرضية ؟
دور : هل ارتسم في الدهن طابق من طوابق المبنى أم الدور الذى يلعبه المرء في شأن من الشؤون ؟

حفظ : الاستيعاب الدهنى . المحافظة على الثروة والعناية به .
وهر : يختار المرء بين تقيضين : فاما تقديم ما يلزم وتهيئته ، أو ادخاره والكف عن بذله .

لعب : قد يختار المرء مجرد العبث كمعنى مفضل ، وقد يتجه بذهنه إلى المجازفة ولعب الميسر ، وقد يفكر فى الألعاب الرياضية .

وقع : يتبادر الى ذهن المرء وقوع مازق من نوع أو آخر ، أو وقوع « الوقعة » بين الناس ؟ فان خطر له اول ماخطر سقوطه من عل فقد يكون مصابا بمخاوف مرضية . وبطبيعة الحال يحتاج هذا التفسير الاخير بالنسبة لاهميته الى التأييد بمعطيات سيكولوجية أخرى .

دقيق : هل طرات للذهن الدقة والاحكام أم المادة التى يصنع (١)

منها الخبز . فان تعقب المرء اجابته يبحث المستدعيات التى تبتئها تلك الاجابة من الذاكرة فانه قد يستعيد اححدى الخبرات ذات الاهمية الخاصة التى وقعت له فى الماضى .

نقد : هل خطر للذهن اظهار ما بالشئ من عيوب أو محاسن ؟ أم
خطر له مبلغ من الدراهم ؟

شك : الريبة والتوجس أم الالم الجسمى الناشئ من الوخز ؟
جنس : هل تبادرت للخطر الجنسية والوطن الذى ينتمى اليه الفرد ؟ أم
تراه فكر فى الجنس الآخر ؟

سلف : الاجيال السابقة والايام الخوالى . الاقتراض والاستعارة .
قلب : جوهر الشئ أو نواته . الوجدان . العضو الرئيسى فى
الدورة الدموية . انقلاب .

علة : هل اخترت المرض أم السبب ؟
رفيع : يشير اختيار الجسم الضئيل الى ميل للتفكير الجسم
المادى ، اما اختيار المنزل الرفيعة فيمن عن اتجاه معنوى
أو تجريدى .

نشر : النشر فى الصحف أم نشر الاخشاب ؟
حاجب : حاجب المحكمة أم تقطيب الحاجب ؟
مركز : مركز الشرطة . منزلة الفرد ومرتبه .

طبع : أمى الطباع أم الطباعة ؟
سن : الاسنان . العمر . اسنان العجلة المسننة (باللات) . واذا
نسقت مختلف الاجابات مع بعضها فقد تلقى ضوما على
اهتمامات الفرد المهنية .

كف : راحة اليد . الامتناع أو الانصراف عن امر من الامور .
سر : السعى الحثيث ، المسلك الحميد أو الشائن ، سر المروحة .
نتيجة : هل وقع الاختيار على نتيجة الحائط ، أم نتيجة الامتحان ،
أم النتيجة التى افضى اليها امر من الامور ؟

ندب : الرئاء ؟ أم اسناد عمل ؟
مرتبة : حشية الفراش ؟ أم الرتبة والمنزلة ؟
قريب : قرب الزمان والمكان . قرب الشبه . قرابة الاهل . قريب
الى نفسى .

فائق : ممتاز ورائع . مفتبط . الافاقة من تأثير الخمر .
 حمل : النساء الحوامل ، رفع الشيء . والحمل الوديع (التفسير
 الآخر بفتح الميم)
 نجم : نجوم السماء . نجوم المسرح والشاشة .
 حلو : حلو المذاق ، حلو المعشر ، حلو القسمات .
 عبطة : التمجيل والاستعجال . « بسيكليت » .
 رباط : الاتصال والترابط . رباط الجرح . رباط المحبة .
 سوى : هل طرات للذهن المساواة أم التضج ؟ أم الوفاق والاتحاد ؟
 أم الطريق السوى ؟ وهل طبق المرء عند اختياره مثلا
 أخلاقية أو روحية أم مقاييس هندسية أم مادية ؟
 رسم : هل اختر الرسم الموضح للشكل والموقع أم الرسوم
 الواجبة الاداء .
 هام : صفة الاهمية للشيء الذي له وزن وشان . سار على غير
 هدى . أولع شغفا وجبا .
 دخان : التبغ . حصيلة الاحتراق .
 قمع : الكبح والاذلال ، أم القمع الذي تصب به السوائل .
 عقد : هل خطر للمرء تعقد الأمور ؟ أم تبادر الى ذهنه عقد البيع ؟
 أم تراه ارتسم في مخيلته العقد (بكسر العين) الذي يزين
 جيد الفتاة ؟ أم الفتاة التي تتحلل بالعقد ؟
 زهر : ما الذي تبادر الى مخيلة المرء : زهر النبات ، أم زهر النرد ؟
 أم أن فكره اتجه الى حديد الزهر .
 ان ابتكر مستدعيات من نوع خاص وتفضيلها على
 غيرها له ابلغ الدلالة في الكشف عن ميول الفرد المهنية
 والعقلية والعاطفية وغيرها ، وخاصة اذا اتفقت عدة
 اجابات على نفس المعنى . فينبغى من ثم تنسيق الاجابة
 مع اجابات أخرى غيرها .
 كره : هل فكر المرء في الشيء الكرهه وفي الحقد ؟ أم في القهر
 والاكراه ؟ أم في لعب الكرة .

(١)

فاذا انتهى المرء من تدوين « الخواطر المستعملة » على بنود تلك القائمة بقى عليه أن يتفحص ما دونه من ملاحظات . فان اتضح مثلا أنه كثيرا ما اختار المعنى الجنسي مؤثرا اياه على المعنى المحايد فقد يكون هذا الاختيار من امراض انشغاله برغبات جنسية تهفو اليها نفسه او تفتقر اليها ، وليحلل في هذا الشأن المعانى التى دونها بصدد : سحر ، رقيق ، عقد ، صدر ، هام ؛ هند ، جنس ، وغيرها .

وقد يتوق الفرد في الخفاء الى تعاطى الخمر او الى التدخين او الانغماس في ملذات الطعام والشراب، فتتم من ذلك اجاباته حيا : مودع ، سائل ، فائق ، حلو ، دخان ، وما اليها .

وقد يكون مشغولاً بالاشتغال بالالات والميكانيكا وماشاكلهما من هوايات او مهارات مهنية ، فيبدو ذلك مثلاً في استجابته الى : عجلة رسم ، سن ، سير ، زهر ، دائرة ، وغيرها .

وان كانت به ميول خاصة للمجمعات او للالعاب الرياضية فقد تظهر في اجابته على : كره ، نجم ، عقد ، لعب ، مودع ، دور ، الخ . ولقد نشرت الكلمات ذات الدلالة متفرقة في تلك القائمة بين كلمات « محايدة » لاصيغتها لها حتى لا يفتن المرء الى مرمائها . الا ان الكلمات الجارية قد تشير الى ما يحويه ذهن المرء ويشغله او يلازمه .

وينبغي عند تقويم اختبار التجانس ان يسئل المرء جهدا ليكون حكمه منزها وموضوعيا بقدر المستطاع . فلا يسئل من اجاباته بحجة انه انما كان يقصد كذا او كيت ، اذ انه لن يخدع بهذا الا نفسه . وليحصى المرات التى اخبر فيها المعنى « السوء » بدلا من المعنى « الحسن » - في حالة وجود مثل هذا الازدواج ، فقد كان كلاهما في متناول يده ، كما هي الحال في : قلم ، نافذ ،

دائرة ، موقف ، ديب ، سمر ، وغيرها . ولا يخلفه التائب ان تبادرت الى دهنه خواطر حسية او بدنية . فان الهدف من الاختبار هو أن يتبين المرء اتجاهاته ومتى وضحت هذه له فعليه أن يعترف بها ، ويتدبر أمر تفهمها وهضمها ، ثم يعمد الى ادراج ما انتهى اليه من هذا الاختبار ضمن الصورة العامة التي سبق أن كونها عن ميوله واتجاهاته .

وكثيرا ما يحدث أن احدى كلمات تلك القائمة تستثير سلسلة من الاستدعيات المتتابعة ، فتستحضر أو تستدعي الاجابة خاطرا آخر ، وهكذا الى أن تؤدي السلسلة الى اكتشاف عقدة نفسية يخبئها اللاشعور .

ويحدث في بعض الاحيان أن المرء لا يكون في مقدوره المنور على معنى ثان لحدى الكلمات ، فبلوح لعان تلك الكلمة ليس لها الا معنى واحد واضح كل الوضوح . فان حدث هذا فليتنفص بعناية ذلك المعنى الذي اقلت منه اول الامر . اذ أن هذا المعنى المراوغ الهروب قد يفدو مفتاحا للكشف عن عقدة نفسية ، فيمثل شيئا أجرى كبته وانمحي اثره بفعل الرقيب اللاشعوري .

وقد تبعت احدى الكلمات على « استعلاء » فكرة بغض المرء لتذكرها بغضا شديدا . وعندئذ تبرز فائدة تلك الكلمة بوصفها « منبها » يثير عقدة نائمة . وهذا هو تحليل الاهمية التي تعلق بالمعنى الذي أعرض المرء عنه ولم يقع عليه اختياره . فعلى المرء اذن أن يفكر دون ابطاء في ذلك المعنى الذي أعرض عنه .

تذكر الأحداث المنصرمة

قامت ذات مرة بإجراء اختبار المستدعيات على سيدة لها سمات الهدوء والوقار . فكتبت أنطق بلفظة من قائمة بين يدي وعليها ان تجيب بذكر المعنى الاول الذى يقفز الى خاطرها . وانتقيت الفاظا مثل « معروف » التى قد تحمل معنى « الجميل » و « نفس » التى قد ترتبط عند الكثيرين بفكرة « الانا » فيختار هذا المعنى من يساورهم مزيد من الاهتمام بذواتهم . ولما وصلنا الى لفظة « حافظة » اجابت بأقوال تنصب على قوة الذاكرة ومعان تصل بتحصيل العلم ، الا أنها اردفت بذكر لفظة « قبار » . وبطبيعة الحال استرعى اهتمامى ذكرها تلك العبارة الغامضة ، فادخرتها جانبا . وبعد الانتهاء من القائمة وجهت افكارها الى ما تاتى به لفظة « قبار » من مستدعيات ، اذ لاح انه يكمن وراء تلك اللفظة ما تجهله هى نفسها . فراحت تصف القبار ، وما يشهده تنظيف الاثاث من بعثرة للآتية . ومضت ملامحها تنطق بما يشهده القبار من مشاعر ، وكأنه قد ملأ جو الغرفة . ولما حملتها على الاستغراق فى التأمل والتفكير فترة من الزمن، راحت تذكر ، وهى مسئلة الجنتين ان القبار يغشى حافظة نقود عثرت عليها فى فناء المدرسة ، وهى بعد فى الحادية عشرة من عمرها ، وقد استولت على النقود برغم الاعلان عن ضياعها والضجة التى اثارها البحث عنهما فى ذلك الوقت. واتضح لها انها التحليل أنها اعرضت عن تذكر هذا الحادث طيلة خمسة وثلاثين عاما . وفجأة تجسست امامها حافظة النقود وقد علاها القبار وراحت تصف ليونة الجلد اللطخ بين يديها . وأكدت أنها للذكرى مثيرة حقا .

فما السر في أنها نطقت بمعنى الاستدكار أولا ، على حين اننا اكتشفنا سوبا أن الإشارة الاولى التي بعثتها الكلمة في الاشعور كانت في حقيقة الامر « سرقة حافظة النقود » ؟

لقد كان اختلاسها لكيس النقود منذ عشرات السنين جريمة تكراء ، فلم ترق لها ذكرى السرقة ولا الحديث عنها ، وأمرها الرقيب الكامن في باطنها باختيار معنى « الدرس » . ولئن اغفل الاشعور ذكر لفظة « قبال » في اختبارنا لما كان في استطاعتنا ان نكشف عن الحادث ونعيدة الى ذاكرتها بمقد ان تناوله الكبت عشرات السنين

افهمنا تلك السيلة أن حالتها تتحسن لو انها تمكنت من الحد من صلابتها والتخفيف من اهتمامها المفرط وآته من الخير لها أن تستجيب بين آن وآخر الى شيء من الدعاية البريئة . ولما تم لها ذلك أضحت حالتها أكثر سوائية و هناك

وينشأ لدى البعض امعان في نسيان ما لا يستسيغون من حقائق، كنسيان الالتزامات والمواعيد التي ينفرون منها ويكرهونها. والبعض منا يسبوهم هذا اللون من النسيان الذي يزيد الواجبات الكتيبة كآبة وتعقيدا نظرا لما يشيره من مواقف. فينعرض البعض أثناء اجتياز امتحان أو ما يشبه الامتحان من مواقف الى نسيان ماسبق لهم اعداده. ومهما يكن الامر فالنسيان يلوح لنظر الراى وكأنه ضرب من الجنون الا أنه جنون بنظام واسلوب .

فكثيرا ما يتصل النسيان بمخاوف كامنه وتسلطات خبيثة . ونحن نعلم أن المخاوف والتسلطات توجد في الاضطرابات العصائية على الدوام . الا أن هذا لا يعنى ان النسيان هو أحد تلك الاضطرابات ، وان كان على صلة وثيقة بالاحداث العصائية .

(١) تسلط أو قسر أو اجبار compulsion قوة لاسبيل الى مقاومتها تدفع المرء الى الاتيان بأعمال دون ارادة منه أو حتى .. ارادته ومشيتته .

وكيف يتيسر لنا تفسير تلك الصلة ؟

ان الفارق بين فقدان الذاكرة وبين النسيان هو فارق في الدوجة وحسب . فققدان الذاكرة مرض يسترعى النظر ويتميز بأن الفرد الذى يتلى به يعجز عن استرجاع أية ذكريات من فترة بعينها من فترات حياته . وهو ينتج في العادة عن اصابة ، كارتطام الرأس بجسم صلب ، وقد ينتج عن ورم من أورام المخ او عن اصابة المخ بقذيفة نارية . الا انه بخلاف هذا اللون من فقدان الذاكرة يوجد ايضا ما يسمى « بفقدان الذاكرة اليومى » . ان انصت الفرد منا الى حديث شيخ طامع في السن أو والد تقدم به العمر لراى ان القصص والنوادر التى يرويها هؤلاء لا تلبث من سائر الفترات المنصرمة من حياته بالتساوى . ان لهم ذكريات كثيرة محببة الى نفوسهم تعود الى اربع او خمس فترات قصيرة المدى نسبيا في ماضيهم . اما الاغلبية العظمى من الحوادث التى مرت بهم فتبدو وكأنها لا وجود لها . لقد انمحت ذكراها بفعل « فقدان الذاكرة اليومى » . فان سئلوها عنها يقولون انه « لم يطرأ لالها طارئ ، ذو بال » . ولكن ماذا تعنى عبارة « لم يطرأ طارئ ، ذو بال » ؟

انها تعنى في الغالب انه « لم يطرأ ثمة ما يتباهى به المرء » ، وقد تعنى على النقيض انه « لم يطرأ ما يشكو منه المرء » . وفى حالات اخرى ، وهذه اكثر دلالة من الناحية السيكولوجية ، تعنى ان الشخص الذى مرت به تلك السنوات لا يهتم بتذكر شخصيته على النحو الذى كانت عليه في الفترة التى حاولها النسيان .

وفى طائفة اخرى من حالات فقدان الذاكرة اليومى يتسبب الرقيب الباطنى في نسيان الحوادث ، فيعبر فقدان الذاكرة عن اتجاه « الذات العليا » الشبه واعية . ان الذات العليا وهى التى تؤدي وظيفة تثبته الضمير ، تحظر على الذات استعادة

مشاعر البهجة وتمتعها من استرجاع مشاعر الندم المرير المزوجة بالعدوية - وهى المشاعر التى تستثيرها الذكرى .
ويهدف التحليل الذاتى الى التغلب على تلك الرقابة . فان كان الفرد ينشد لتخلص من المخاوف التى ليس لها من اساس معقول وانتهاء السلطات - من طريق التحليل الذاتى - فلا بد له من استرجاع الاحداث ذات الدلالة ، التى حدثت له فى الماضى . ويتحتم عليه أن يشق طريقه عائدا عبر حواجز الرقابة . وعليه أن يهدم تلك الموانع التى أقامها عقله الباطن ليحول دون تذكر حوادث بعينها وقعت له فى سنى حياته المبكرة . وبعبارة أخرى ، عليه أن يشفى نفسه من فقدان ذاكرته اليومية .

ولبعد بالذاكرة فيعيش حياته مرة أخرى ، على دفعات صغيرة . ومن غير المستطاع أن يتذكر المرء كل شيء ، لأن الومى لا يتسع إلا لبضعة أشياء قليلة فى نفس الوقت ، وذلك لسبب فنى بسيط يتضح مما يلى : لا ريب أنك موثق من اجادتك للفنك العربية ، وهذا يعنى أن أكثر من ألف كلمة من كلمات تلك اللغة تقبع مخزنة فى مكان ما من عقلك . ولكن ، أيعنى هذا أن سائر الكلمات التى « تعرفها » موجودة فى وقت واحد فى عقلك الواعى ؟ كلا وبكل تأكيد . فان العقل الواعى ، بما يشتمل عليه ضمنا من ذاكرة واعية ، لا يحوى فى أية لحظة بعينها سوى ست أو ثمان كلمات على الأكثر ، كان يحوى الجزء الاخير من الجملة السابقة على سبيل المثال . الا أنه يوجد فى متناول هذا العقل نظام ما ، غامض التركيب من انظمة « الفهرس » ، على درجة عالية من الكفاية ، ويقوم على قواعد عامة غاية فى الضبط والاحكام ، يمنح العقل الواعى بمقتضاها (التحدث) فى اللغة العربية .

والذى نقصد اليه من قولنا أنه يتعين على الفرد أن يتذكر ماضيه لكى يتم له استكشاف ذاته هو أنه يتعين عليه أن يكتسب الاشراف على الوقائع الهامة من حياته والتحكم فيها . فيحصل

بذلك على القدرة التي تمكنه من استعادة ذكرياته الهامة وتنسيقها وفق مشيئته وأرادته .

فليبحث المرء اذن في ذاكرته من ابكر الآثار المتخلفة عن الحوادث المنصرمة . (وفي وسع الكثيرين ان يرجعوا الى اشياء شاهدوها او سمعوا بها وهم بعد في الثالثة من العمر) ثم يسائل نفسه ان كانت تلك الصور التي ترجع الى ابكر سنن طفولته ترتبط بانفعال ، وهل يعلق بها خوف ، أو كراهية ، أو حب ؟ وهل في امكانه ان يحدد السبب الذي بعث على تذكره لحدث بعينه .

وليس من الصواب في هذه المرحلة التي نحن بصددنا من مراحل التحليل ان يحاول المرء اتمام التسلسل المنطقي لصور الذاكرة . بل عليه ان يتخير من الآثار المتبقية ما كان له معنى مشدد او دلالة خاصة ، كالذكريات التي تفيض لوعة او مرارة ، او بهجة او انعاش . وان يعكف عليها محاولا تكملة المشهد بكامله وتذكر كافة الاشخاص الذين شاركوا فيه بنصيب ، واسترجاع الاحداث التي سبقت هذا الموقف او جاءت في اعقابه ، وان يعمق النظر فيما نجم عنه من نتائج مباشرة أو متأخرة . وان بدا للمرء ان الذكريات البصرية تفلت منه فليحاول ان يستعيد انطباعات الصوت أو المذاق أو الرائحة من ذلك العهد الذي مر به في طفولته . فقد تناح له مداركه كبت الذكرى البصرية عن طريق التفكير في الاصوات وتذكرها .

ولامندوحة بمضى الوقت من ان يتقدم المرء تدريجا نحو مهام اكثر صعوبة ، فيعكف على الاشتغال بذكريات مراوغة او ممضة . وله في هذه المرحلة ان يدون لنفسه بضع ملاحظات عقب الانتهاء من الساعة او قرابة الساعة التي يقضيها في التأمل وهو مستلق على اريكته ، فيسطر في كلمات قليلة ما ساد خلال الجلسة في عقله الروامي من خواطر وافكار . وسوف تغدو تلك الملاحظات بعد

مضى يومين أو ثلاثة ، خير عون له على استئناس التوغل من جديد في تلك المسالك الغامضة العجيبة التي يتطوى عليها اللانسور .

وان احس المسرء ذات يوم بعدم القدرة على التفرغ للتحليل الذاتي ، فلا ينبغي ان يحمل نفسه عليه قهرا . بل عليه ان يتقصى سبب احساسه بشرود الفكر ، ويلتمس مواضع اخرى يتطرق منها الى الهدف . فان ايت ذكريات من عهد الطفولة المثل امام بصره كان عليه ان يختار فترة اخرى من حياته ، كان يتأمل الايام الاولى من اشتغاله بعمله الراهن ، او فترة هام فيها بح فتاة . وحينما تواجهه مشقة في شق طريقه صوب مرحلة بينهما من مراحل تطوره ونموه تعترض استكشافها ، فليفطن الى رقيه الباطن ويسائل نفسه : أمن شيء باي تنذكره الذات العليا لفرط تشدها في مثلها ومبادئها الخلقية ؟

فان اخفقت محاولات عدة في استعادة الذكريات المفقودة من فترات معينة من فترات الماضي حق لنا ان نفترض ان تلك الفجوة المحدودة لابد ان تكون لها دلالة خاصة . ومن الراجح ان يكون المرء قد مشر على هذا النحو على موضع نواة لفقدان الذاكرة اليومية او بعبارة اخرى على عرض من امراض عقدة مستقرة في اعماق النفس .

وعندئذ يتعين على المرء ان يتبين حدود هذا الفراغ النسياني ويميتها بقدر ما يسعه من دقة ، وان يدون ملاحظات من سائر المستدييات التي تخطر له عن كذب خلال محاولاته التي يبذلها للعثور على الذكرى المفقودة . وقد يلوح ان بعض هذه الافكار المستدعاة لا صلة له بالحادث المفقود ، غير انها تكون ذات مدلول رمزي . وقد يدنيه من الهدف أو يرشده اليه ، حلم على سبيل المثال ، او ملاحظة عابرة يتفوه بها قريب أو شخص كانت له به صلة ابان تلك الفترة .

وحتى ان اخفقت ذاكرة المسرء في استحضار الحلقة المفقودة خلال بقعة اسابيع فلا محل للياس ، فقد تنقذ تلك الحلقة

الى الوعى فى وقت تكون فيه بعيدة كل البعد عن تفكيره ، وعندئذ يبعث ظهور تلك الذكري انفعالا شديدا . وينبض عندئذ على المرء ان يمسك بها ويحكم وثاق تلك الاحداث التى طالما تناولها الكتب، ويحاول بالتفكير الواعى ان ينفض عنها الشحنة الانفعالية التى لصقت بها فانقلبت كاهل الاشعور .

ولقد افلح الكثيرون ممن يسعون غير ملمين بهذا العلم فى السيطرة على حالاتهم العصائية وشغائهم آخر الامر . وتنحصر العقبة الكبرى التى تعترض سبيل استكشاف الذات ، كما تعترض ايضا سبيل التحليل النفسى الكلاسيكى ، فى المقاومة التى يبديها الشخص نفسه . ذلك انه يبدو وكأنه متمسك بمرضه . ويلاحظ انه يابى - بصفة لاشعورية - ان يستغنى عن تلك المزايا التى يوفرها له المرض ، ومنها العناية التى يلقاها من اهله ، والتميز ما كان ليحظى بها لو انه كان سليما معافى . فضلا عن العناية التى يلقاها من جانب الطبيب ، وهى عناية تتعلق مشاهره وترضى ميله للاحتماذ على الغمر .

ان اصابة المرء مثلا بشلل جزئى او باعراض تنم عن اختلال فى وظيفة القلب لهى امور جذبفضة الى نفسه ، الا انها توفر له الامداد التى تعفيه من اداء واجبات معينة تفرضها عليه بيئته القاسية . فان تبين للاطبله ، بعد اجراء الفحص الوافى ان امراضه تلك التى يشكو منها هى محض أعراض عصبية فان المريض يابى ان يتفق معهم فى الراى وينشيد المضى فى اسلوب معيشته فى جو مغمم بالمرض المألوف ، بل ربما يفلح فى تشديد الاعراض العضوية غير انه لايقوم بهذا الفعل عن قصد او بطريقة واعية . فلاضطرابات العصائية ليست ادعاء او تصمتا للمرض . وفى حالة هذا المريض العصائى يقوم الاشعور بارشاد التركيب البدنى الى الطريقة التى يتكسب بها تلك الاعراض وما يتبعها من مزايا غير عادلة تعود على الفرد . ولا يتدخل العقل الواعى او يدري شيئا من هذا التواطؤ .

أما البدن . فيمسك مسلکا يتفق تمام الاتفاق مع توصيات
«الاشعور وأومره» .

ويتعين على الشخص الذى يقوم بالتحليل الذاتى ان يخوض
بنفسه المعركة ضد مقاومته الذاتية الكامنة فى الاشعور . ويتطلب
الامر ان تقوى رغبته فى ان يصبح سليما معافى الى الحد الذى
يستطيع به ان ينفذ خلال الاشعور ليعيد سبكه وصياغته

وثمة تشابه عجيب بين العقد النفسية وبين « الارواح
الشريرة » او « الجن » كما تصوره لنا الكتب . « فالروح الشريرة »
تأبى مبارحة الانسان الذى تتخذ منه مقرا لها . ويتطلب الامر من
القائم بالعلاج ان يبلل قسطا بالغا من الجهد لاجراج « الجن » .
وبالمثل فان الحالة تتطلب فى التحليل بذل الكثير من الحيلة والجهد للتغلب
على المقاومة التى تبديها العقد النفسية . لقد وجدت العقدة
النفسية التى تكمن فى اعماق الحالة العصائية رب منزل كريم
مضيا ف . اذ ان المقاومة تبلغ فى بعض الاحيان حدا بالغيا يلى فيه
المريض حيل طبييه نفورا وبغضا من اجل « الاضطراب » الذى
يتعمته الطبيب فى « التوازن » العصابى الذى كان ينعم به المريض .

وعند استخدام التحليل الذاتى فى محاربة العقد النفسية
يكون العقل الوامى هو القائم بعملية العلاج والتبرئة . ومن ثم
تصبح تقوية العقل الوامى وتزويده بافق واسع وقوة وشجاعة
او فر هو الواجب الاول . ويتم هذا عن طريق حمله (حمل العقل
الوامى) على هضم الاحداث الماضية . وحين يتم للجانب
الاشعورى والشبه شعورى تقوية العقل الوامى وتزويده بما
يخصبه ، فمعدن يحس المرء بقوته ، ويرى ان فى امكانه خوض
معركة الهجوم على ذلك المارد الكامن فى باطنه والذى لا يكاد المرء
يعرف عنه شيئا .

ولا يقلن المرء أن علاجاً بالتحليل النفسى القياسى (المعادى)
 سيعفيه من بذل هذا المجهود ، إذ أنه أيضاً فى حالة التحليل على
 يد الاختصاصى النفسى يغدو المرء فى احتياج بالمثل الى دعم العقل
 الواعى بنبغ على المخاطر التى تكتنف اللاشعور . فالطبيب
 لا يحقق الشفاء بمجرد اخباره المرء بأن عقدة نفسية تكمن فى
 أعماقه . وسوف يظل اللاشعور يواصل المقاومة الى أن يوفق
 العقل الواعى عند المريض فى اكتشاف العقدة بنفسه . وبعبارة
 أخرى لا تكفى المرء مجرد الإحاطة والعلم ، بل يتحتم عليه أن يعيش
 تلك الخبرة ويعمر بها من جديد ويحيها بنفسه .

ان أكثر الذكريات ايلاما للبعض منا هى تلك التى تسبب
 فى الندم . وليس المقصود بلفظة « الندم » هنا الضمير المثقل
 بالذنب ، بل ندم المرء على اغفاله تحيين الفرص التى منحت له
 للاستمتاع بالحياة والاستمتاع بها . ولقد وضح لى أن عدداً وفيراً
 ممن تحدثت اليهم عن مشكلاتهم كانوا يتميزون بضمير بالغ النقاء .
 وكان احدهم خلواً من الاثرة ومحببة الذات الى أبعد الحدود
 حتى أنه كان يفصل فى الامور ضد مصلحته كلما اقتضى الحال أن
 يحرم امره فى شأن من الشؤون . فكان يهتم لحق منافسيه فى شغل
 نفس الوظيفة التى ينشدها . وإن حدثته نفسه ذات يوم بتوقيق
 الالفة والتعارف باحدى السيدات كان ينكص على عقبيه عند أول
 اشارة يظنها تبدو على معيها من امارات الاستياء . وكان على
 الدوام يختار الصواب ويهتق بالصدق ويفكر تفكيراً قوياً . ولم
 يصل أبداً الى كسب أو فائدة . وعندما التقيت به أول مرة كان

(١)

ضميره الناصع قد أورثه ضعف الأعصاب (أو الخور) .

(١) ضعف الأعصاب أو الخور *neurasthenia* استعداد مفرط
 للامياء وافتقار الى النشاط البدنى والعقلى على السواء . وكثيراً
 ما يفتقرن بتوهم المرض وبالمخاوف المرضية *phobias*

فأوضحنا له بالبينّة أن عقله الباطن يحوى قسطا من التندامة والاسف على الفرص التى ضياعها . وبعد أن أمعن التفكير فى النتائج السيئة التى تمخضت عنها تصرفاته التى افترض فيها الطيبة بدأ يحيا حياة جديدة . وشجعتهم مرات النجاح التى صادفها من أول الامر على نبذ مخاوفه الخبيثة التى كانت مبعث تهقيره الذى ظنه صادرا عن عدم الاثرة .

وتحسن حال الكثيرين أن سلموا لانفسهم بمشاعر الندم التى تخالجهم ، وفكروا تفكيرا واضحا فى الاشياء التى اجمعوا عنها والاقتوال التى امتنعوا عن النطق بها . أن الضمير المفرط الرهافة قد يغدو وخيم الطاقية عند العمل به فى حياتنا اليومية المفعمة بالمنافسة والتدافع بالنكبات ، إذ انه يؤذى الغير بنفس القدر الذى يعوق به تقدم الفرد نفسه .

غير ان الضمير الثقيل بالذنب شئ آخر ، وهو اشد خطرا بطبيعة الحال . وحذار من أن يخلط المرء بين الامرين . فالندم على اتيان الائم أو تأنيب الضمير على النحو الوارد فى تراجميديا الادب من شأنه أن يسمم الاشعور بخلافه فيحيل المرء الى كائن لا قدرة له على مسامرة الحياة . وهنا بالمثل لا يصلح الكبت كوسيلة لاتقاذ الاشعور من الداء الذى يكابده . وانما تتحقق فى هذا الشأن الحكمة المأثورة القائلة بأن الاعتراف بالذنب هو وحده الذى يعيد الى النفس ازانها ويجعل الشفاء امرا ممكنا . وفى استطاعتنا أن نقيم الدليل ، فى ضوء من علم النفس الحديث على القوة الشفائية التى يملكها الاعتراف . انه يزيل الحاجة الى الكبت ويعيد التجاوب الطبقى والاتصال الميسور بين الوعى والاشعور ، وبذلك يعيد تكامل الشخصية المفككة الاوصال .

على أن النوع الاول هو اكثر نوعى التندم استعصاء عندما يحاول المرء مكافحة مشاعر التلام وازالتها : وهو الندم على ما فوته من فرص .

ان الفرصة التي تضيق هياك ان تسنح مرة ثانية . ومن النادر ان توفر لنا الحياة نفس المجموعة من الظروف من جديد فان تصادف واجتمعت تلك الظروف للمرة الثانية فعلى المرء الا يتردد في تجنبها هذه المرة . وسوف يحصل في محاولته الثانية على نتيجة افضل ، وعندئذ يكون التامل التحليلي قد ادى ثماره وحقق الغرض المأمول منه .

فان لم تسنح للمرء فرصة لاصلاح خطأ سالف فقد يجتلب المرء ويتبع راحة البال عندما يذكر المرء امورا اسوأ بكثير ربما كانت تحدث لو انه اختار مسلكا مغايرا للذي سلكه فعلا . وله ايضا ان يستعرض المتاعب التي تجنبها بعزم قيامه بتلك الافعال او تجنبه لتلك الفرص ، كان يذكر مثلا المسئوليات المفضية التي كان ينوء بها كاهله لو انه تقدم لشغل تلك الوظيفة او لخطبة تلك الفتاة . ولا سبيل الى التاكيد بطبيعة الحال ، من النتائج التي يتمنح عنها الايمان بعمل ما أو الاجتناب عنه لو انه تم فعلا . وبالتالي فانه ليس ثمة حدود لتشاطات التصور في هذا الشأن .

واحيانا يشهد الانسان الخلاص من خواطر تلازمه يتمثل فيها ذكرى احداث اضحى التفكير فيها مؤلما او بلا جدوى . وحيال تلك البوائى الغير سائقة ، يجدر بالمرء ان يتعلم الاستفادة من قدرته على « فقدان الذاكرة اليومية » . وبلااستعانة بالايحاء اللاتى يكون فى مقدوره فعلا أن يتعلم محو تلك الذكريات .

ومن اليسير ان يضخ المرء التجربة التي سنينها فيما يلى موضع التنفيذ ، فهي على بساطتها تحقق الفائدة المتبقاة :

يتناع المرء لوحا أو سبورة وقطعة من الطباشير وممحاه . ونسج هذا اللوح (بلوح أو سبورة التحليل اللاتى) .

ولنفترض ان انسانا يشكو من ذكريات بغيضة ، وانه لم
يستطيع التخلص منها عن طريق التصريف الكامل للانفعال أو
غيره من الوسائل الفعالة ، وانه ينشد افساح المجال في عقله
الواسع للتفرغ لبعض الاعمال الذهنية الهامة : نوصي ان يركز
المراء افكاره على الاجراء الرمزي المبين فيما يلي :

يدون المراء على السبورة الكلمة المميزة أو الأكثر دلالة على
موضوع الذكرى التي يبغي ازالتها ، ولكن مثلاً اسم مدلول
صديق أو حبيب غادر أو التاريخ الذي وقع فيه حادث ما . ثم يقرأ
تلك الكلمة ويردد تلاوتها جهد طاقته مرات جد عديدة . وعلى
طيلة ساعة بأكملها من ساعات التحليل اللاتي أن يفكر فيها ملياً
وأن يرمق في ثبات وجه هذا الطيف الخيالي : وفي نهاية
الساعة ، وعندما يصيبه منه السأم الشامل ، عليه أن يسأل
المحاضر وفي تودة وثبات يحسب ذلك الرمز من السبورة . ولما
يقرن هذا العمل بتريد عبارة مؤداها : « سوف أبدا الآن صفاء
نظيفة في هذا الشأن » .

ان افعلنا يسره محسوسه ، أويديويه بسيطة من هذا القبيل
لها قدرة على تعجيل التصريف وانعائه . كما ان تجسيمها يعين
على استعادة تلك الانعكاسات الشرطية من عهد الصبا ومن أيام
المدرسة ، التي كانت تفلح على النوم في ذلك العهد في التنفيس
وظلت دفينية في لعمق الاشعور . وسوف يستدير المراء ، دون
وعى منه تاركا الألوة ، ويشرعى عمل جديد لا صلة له اطلاقاً
بالذكرات الكثبية ، تماماً مثلما كان يفعل في طفولته السعيدة .
وتتمى تلك الوسيلة التي اسلفنا بيانها فيما تقدم الى نفس
النوع من الوسائل الرمزية الأولية ، أو الادوات العقلية ، التي تلدج

(١) تصريف (الانفعال) abreaction عملية الافراج

عن الانفعال المكتوب بواسطة استعادة الخبرة الاصلية .

لحمه البكرة الرمادية من خيط الصوف التي (يحزم) المرء بها
 شافله السدوية وقلقه الذي لا ينتهي ، ويلقى بها بعيداً عنه
 فتحملها الرياح . وهي نفس الفصيلة التي ينتمى اليها المصباح
 الكهربائي الخافت الضوء الذي بوساطته تمكن المرء من اشراط
 نفسه بحيث يتم له « فتح » و « قفل » أية أعراض مرضية معينة .
 جميعها من أساليب الإيحاء الذاتي ذات العمق الكبير . وجددير
 المرء الا يكفي بمجرد العلم بها ، بل يجدر به ان يستحضر من
 بوره لوحة تحليله الذاتي ، في التو واللحظة .



توازن الأفكار

في الامكان مؤازرة وتعصيدة عملية استكشاف الذات عن طريق استخدام تدريب عقلى من نوع آخر . اذ كلما طرأ في ذهن المرء خاطر سيء بات في مقدوره ان يقرنه بفكرة حميدة طيبة الاثر .

ان المنح في استطاعته ان يربط برباط وثيق بين فكرتين ، بحيث تبدد الواحدة بالظهور كلما ومضت له الفكرة الاخرى . ولنضرب مثلاً : كانت العادة تجرى في الجيل المنصرم بالبيوت الريفية (بالمرىكا) بان يقرع ناقوس نحاسى ايلدانا بموعده الفداء . فلئن حاول المرء تخيل استماع الناقوس وحده برنينه المستطيل الاجوف ، دون ان يخالطه التفكير في أى امر آخر ، لاختفق دون ريب ، اذ يرتسم في ذهنه تناول الطعام على الفور . ففى اى شيء ترى يشترك الرنين مع الطعام ؟

ان في مقدور المرء ان يربط بين اى عدد من الافكار — وله ان يختار تلك الافكار جزافاً وكيفما اتفق — ان هو مارس الازدواج بينها مدة من الزمن . وسرعان ما يستدعى ذكر الفكرة رقم ١ الفكرة رقم ٢ الى الوجود . (كما ان هذه القدرة التى يتميز بها مخ الانسان ^(١))

تتيح له اكتساب مهارة فائقة في تقوية الذاكرة (١) ان تم استخدامها على الوجه الصحيح) .

ولنفرض ان انسانا تعاوده صور مقبضة من الماضى ، وان لاشعوره يمجز عن ازالة الشحنة الانفعالية التى تلتصق بها ، وان تلك الخواطر تظل تلازمه من آن لآخر وتفض مضجعه على مر السنين ، وأن ثمة فرصة لم تتح له في الحياة الواقعية لتصرف تلك

الانفعالات القديمة . ان عليه أن يسعى الى ابطال اثر تلك الشحنة بوسيلة أو باخرى . وسوف نرى انه يتسنى له ذلك عن طريق خلق توازن جديد .

مثل هذا الرجل يزوجه تأنيب الضمير الذى لا ينفك يساله اينما حل : « ما بالى فى ذلك اليوم لم اطلب يد تلك الفتاة ؟ » لو : « لئن كنت طرقت مسلكا اكثر عدلا واستقامة لتغير مجرى حياتى بأسره » . او : « احقا بلغ بى التسوانى والرخاوة والاستخذاء مبلفا يتعلم معه النجاح » يجدر بمثل هذا الرجل أن يذكر احدى المناسبات التى كان فيها ناجحا وشهما كلما خطرت له احدى الذكريات المثبطة وأخلت بجر وراهها حلقبت متتابعة من الخواطر المائلة . فيقول على سبيل المثال : « اجل ، لقد كنت فى تلك الحالة غرا بالغ الغباوة ، بيد انه فى استطاعتى مع ذلك أن اصيب بنجاحا وان ابلغ المرمى فحينما أردت منذ عام أن اوثق مرى الصداقة مع ذلك الزميل الذى يحظى بمكانة مرموقة فى الوسط الرياضى (او غيره) تم لى ذلك فى سهولة ويسر . ولقد كانت تلك الصداقة مجتعة حقا » . وعلى المرء أن يوقن أنه ما من حياة تخلو خلوا تاما من النجاح . فان دفعت بالمرء بنيته ، أو حاله أو مسوء طالع له الى الاغراق فى التفكير فى المناسبات التى أخفق فيها ينبغى عليه بالمثل أن يروض نفسه على تذكر النجاح الذى أحرزه فى مناسبة أخرى . وسوف يرى بعد فترة وجيزة أن ذهنه أخذ يتجه تلقائيا نحو استعادة الذكريات السارة دون مجهود واع . وعليه عندئذ أن يستبقى تلك الخواطر المشرقة وأن يعين التأمل فيها الى أن يتوفر له ثبات الجاش الذى يؤهله لأن يهزأ بخطوب الماضى وتكبائه .

ولتتمثل أنسانا أفضى الى شخص عزيز له بقول كاذب فالحق به من جراء ذلك ضررا بليفا لاسبيل الى اصلاحه ، ثم اعتراه

ندم قائل . ان مثل هذا المرعب ان يذكر مناسبة اخرى كان فيها صديقاً كريماً تقى الفؤاد . ولئن اقصيت مضجعه ذكرى حادثة جنسية وقعت له فيما مضى، فليفكر فى احدى المناسبات البارزة التى نال فيها سعادة حققة. وليربط بينهما برباط وثيق حتى ليبحث وجود احدى الفكرتين استدعاء الثانية (وليس النقيض) وسرعان ما تتبين للمرء السهولة البالغة التى يستطيع بها بناء التوازن العقلى وهو مرتاح قريح العين .

ولو ان صداها اخذ يعاود المرء بين آونة واخرى ، او الما لا مهرب منه ، ففي مقدوره ان يحول هذا الالم بعينه الى اشارة تبحث على التفكير فى اسعد الايام التى مرت به .

ان هذا التدريب الذى هو ضمن تدريبات التحليل الذاتى لشديد الشبه بتعريفات الايقاع الذاتى الاخرى التى اوصينا بها آنفا . فلقد اوصينا ان «يطوى» المرء همومه وقلقه فيصنع منها بكرة يتخللها من خيط الصوف الرمادى - يطويها ويقذف بها بعيداً . وقد يتراءى له احياناً ان هذا الضرب من (التصفية) التى ينطوى عليها أيضاً «تجويب» (الروح الارشادى) يقتصر نجاحها على المتاعب الهينة السطحية وحزنها دون سواها ، والله ليس فى امكانه طرد المحتويات الجوهرية الخطيرة الشأن التى ترجع الى الماضى - بتلك الوسيلة - من صميم حياته . والحقيقة تقيض ذلك . ان الذكريات الراسخة المستعصية هى التى ينبغي ان تقرأها وندمجها مع اخرى سارة ليغزو مجموعهما وحده متوازنة مستساغة .

ويعمل تلقائى الخواطر (او استدعاءها) على الوجه الآتى:

ينفذ من العالم الخارجى الى عقل المرء مؤثر (او منبه) حسي

(١) تلقائى او استدعاء الخواطر thought association

(٢) عامل مؤثر او منبه stimulus

يستجيب له المخ برد فعل اشبه بالتذبذب الذى تستجيب به
(١)

شوكة الانغام الصوتية عندما يطلق بالقرب منها نغم يتفق طول موجته
الصوتية مع موجة الشوكة . ويستجيب الجهاز العصبى ازاء
مؤثرات بعينها باستجابة واحدة ، سواء بدت له الاستجابة مقبولة
منطقيا او غير مقبولة . وكثيرا ما تكون تلك الاستجابات النفسية
آلية تماما ، على النحو التلقائى الذى تنطق به الردود السيكوفيزيه
النفسية وبدنية معا)

فمثلا عندما يرتعد المرء لدى اقتراب علو شديد البطش
يحس بما يسمونه «جلد الاوزة» يزحف على سطح بدنه ، وهى
ظاهرة ترجع الى تقبض عضلات الشعر الدقيقة فى الجلد ، ويترتب
عنها بروز حويصلات الشعر الدقيقة على سطحه بروزا واضحا
ويفسرها علماء وظائف الاعضاء بانها بقية متخلفة من الاسلاف
الذين عاشوا قبل الانسان فى العصور السحيقة . اذ ان فراء
الحيوان ينتفش عند اقتراب الخصم الممتدى ، وللتالى يغدو
اكثر امانا وحماية . وليس فى استطاعة المرء التحكم بارادته فى
فى هذا الفعل المنعكس . كما انه ليس فى مقدوره التحكم فى اى
انعكس فكرى او نفسى متى رسخ وتوطدت لركانه .

ويستعان فى التحليل الدائم بتلك القدرة التى يملكها العقل
البشرى . فمن ايسر الامور مثلا ارساء المستعديات والانعكاسات
بواسطة عمليات التنويم المغناطيسى . ففى مقدورنا اصدار الامر الى
شخص مستغرق فى حالة سبات ليعمد فيما بعد عندما تشير
مقارب الساعة الى الساعة السابعة وعشر دقائق مثلا الى اراحة آتية
زهور ، على سبيل المثال ، من قاعدتها . وبعد افاقته من السبات
سوف يقوم بهذا الفعل فى الموعد المحدد دون ان يكون فى مقدوره
تفسير هذا التصرف الغريب الذى اتي به . وبالمثل ، فانه فى استطاعة

(١) شوكة الانغام الصوتية tuning fork

المراء ان يوجه الى نفسه من طريق الایحاء الذاتي اوامر لها نفس تلك القوة الخارقة .

ومن جهة أخرى يعتمد التحليل الذاتي على المجرى الحر^(١)

للخواطر المستدعاة الطليقة . ولذا فانه ينبغي ان يفكك المراء من الترابط بين افكاره حتى تغدو حياته النفسية ثلثة ومرة في الوقت نفسه . كما ينبغي ان تكون لديه الجراءة على افساح المجال لكافة الخواطر والافكار التي تشد الظهور . ويحتاج المراء في هذا الشأن الى بعض التدريب ولا حاجة لان يجرى هذا الجانب من التدريب بالضرورة في ساعة انفراد المراء بنفسه في قرفته للتحليل . فمن الميسور ان يقوم به في سائر اوقات اليوم اثناء مزاولته احداث حياته اليومية .

وعلى ذكر ما اسلفنا بشأن العدو المقرب ، فليجرب المراء اطلاق العنان لخواطره وانسيابها عندما يبصر شخصا مقبلا ممن لا ترتاح نفسه لرؤياهم كأن يكون من الرؤساء المتعنتين بالقى الصرامة . ولتبع لافكاره وقتئذ ان تطفو الى حيز الوعى على صورة طبيعية . وليحاول تدوين عبارات مقتضبة من تلك الخواطر في تكم وحرص خشية امتضاح امره .

وبهذا الفعل اليسر الذى ينطوى على تصريف الانفعال سيجد البخار المحتبس متنفسا ، فينجاب اثره الضار ، فضلا عن ان هذا العمل يهيئ للمراء يسارا مكتوبا يشير الى الاتجاه الذى ينبغي ان يتجه اليه التصريف الاكثر أهمية الذى سوف يجب ان يقوم به . ومن ثم نوصي بان يسطر المراء ملاحظت من خواطره التي تحضره على سجيتها ، ايا كان نوعها ، وبصرف النظر عن اية مسئولية ، فيسجل خواطره في مختلف المواقف ، كان يصنع ذلك مثلا حينما تغادر زوجه (أو زوجها) او حماته الغرفة . فقد يطرأ لخياله من قبيل الخواطر المستدعاة طيف حيوان كئيب ، أو صورة

من لحظات الهناء أو الشقاء التي مرت به في سالف أيامه في صحبة هذا الشخص ، أو صورة لحلم تتمثل فيه رغبة يتفهمها .

ولا يفزع من المرء لو أن تصويره لأحد المقربين إليه أسفر عن رسم هزلى . ولا يظن أنه ينقصه الاحترام الواجب لو أن حكمه في الخفاء على أحد الأفراد بات مختلفا عن تصرفه المعتاد تجاهه . فالنميمة الذي يرسم على السبورة صورة كلريكاتورية للمعلم لا ينقصه احترامه في الحقيقة ، وإنما توقف إلى حين من ذلك الاحترام . أن أية شخصية مهيبة تفرض عبثا ثقلا على أعصاب أولئك الذين يمشون بقربها ، فيبيتون في حاجة إلى « صمام أمن » كي يظلوا محتفظين بأنفسهم وأفكارهم . فالصورة الهزلية ليست من علامات العبداء وإن كانت تمثل انتقاما عديما الذى أزاء قمع الراى الطليق الخالى من كل قيد في مواجهة شخصية طافية . وبهذا المعنى فإن الصورة الهزلية ليست إلا تكريما لسلطة ذلك الشخص ، ولبأسه الشديد ، رغم التناقض الظاهرى .

عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري كان لى استاذ واسع

(١)

الثقافة والفضل ، طيب القلب ، أزعجتني منه تقلصات الوجه التي كانت تعرض منه ، والحزم المفرط الذي كان يديه في الأمور . فأنشأت في وصفه قصيدة هجو كانت إيجابها المفيضة ملأى بالدم والمبالغة . ومرضها - لسوء حظي - أحد الزملاء المقربين هلى زميل ثالث ، فداع امرها ، وانتهى الأمر بمصادرتها . وكان أن قرأها ذلك السيد . ولا حاجة بى إلى وصف ما أفضى إليه الموقف من مشاهد اليممة لا تمنحني من مخيلتي أبد الدهر . منها أنه اتصل بوالدى موضحا أن الكراهة والغفور اللذان تكشف عنهما تلكم الآيات اقنعته أن اختياره لمهنة التعليم كان اختيارا جانبيا الصواب ومن ثم فإنه لا يصلح معلما يقود الشباب . ولم أستطع أن أفقر

لنفسى تلك القسوة الرعناء التى حطمت كبرياء ذلك الرجل الغد واستبان لى اننى فى الحقيقة لم أبفضه أبداً . بل اننى كنت على النقيض أكن له احتراما يفوق طاقة احتمالى . فلقد وصل احترامى له الى الحد الذى أصبحت فيه فى حاجة الى التنفيس عنه .

ولقد تبدلت استجابتى ازاء تلك الذكرى المريرة المنبعثة من عتاب المراهقة ، وأجريت تحيل تلك الاستجابات ، وطلال امد التحيل فاستغرق عدة سنوات . ولقد علمتنى تلك الذكرى قسما وفيرا مما تعلمته من علم النفس . حتى اننى الآن وأنا أنظر الى الخلف واتأمل الماضى ابين بجلاء أن ذلك السيد الذى وهنت عريشته مؤقتا بسببى كان خليقا بأن يزهو مفتخرا بفنه التعليمى .

للتقى فى سائر اوساط المجتمع : بين آن وآخر يقوم بتملكهم استياء زائد لا حاجة بهم اليه . فالشخص الاعلى منزلة يصدم عندما تنكشف له علامات الكراهية التى يضرها له من هم أقل منه شانا . غير أنه فى أغلب الاحيل يكون مخطئا فى ظنه هذا . اذ ان العبارات التى تبدو معادية فى ظاهرها ليست فى جملتها سوى الوجه الثانى للاهتمام الحاد المتوتر الذى يعتمل فى نفوسهم . ان الاعتماد المتواصل على الغير كثيرا ما يولد فى النفس رد فعل عكسى ، وكثيرا ما يصاغ هذا الرد فى عبارات مفيدة . الا أن احترامهم له واستعدادهم للسير وفق مشيئته لا يتأثران من جراء تلك العمليات التصريفية .

ولنعد الى ذكر ذلك الاختبار الصغير الذى اسلفنا يانه ، وهو اختبار تدوين العبارات العشوائية التى يدونها المرء فى غير تدبر عن ذلك الشخص الذى لا يرتاح اليه . ينبغى الا يصدم المرء ان انضع له ان ملاحظات التى دونها تتم عن تمرد مفرط . ان ثمة فائدة مؤكدة يجنيها المرء من تلك المذكرات على الوجه الآتى : يقرأ المرء تلك العبارات ببطء خلال الجلسة الانفرادية التحليلية ، ويعيد قراءتها مرارا

وتكرارا ليجعلها تستدعى كافة المخاطر الممكنة . وليتح لها ان تستشر مستدعيات أخرى بعد مدنى . ولسوف تقود عقله الواعى الى مناطق من اللا شعور تناولها الكتب ، فيتجاوب الغلاف الصلب الذى تختفى بداخله العقدة النفسية خافقا برنين الاستجابة وبدا تبدا عملية التفتح والتصرف والشفاء .

ومن الراجح ان يتمكن المرء ، على ضوء تلك الملاحظات التنالرة التى دونها ، من الظفر بصورة او فكرة صحيحة من استجاباته حيال البيئة التى يعيش فيها ، فيغدو فى مقدوره ان يقرر على ضوء تلك الصورة مدى جدوى محاولته التوافق مع الوظيفة التى يشغلها ومع افراد امرته ، وما تعود اتباعه من فلسفة فى الحياة . وقد يتبين له بجلاء انه على طرفى تقبض مع تلك البيئة ، وتكشف له مواطن العيب ، وما ان كان النقص يكمن فى شخصه ام فى البيئة ، أم انه نقص فى التناسق والانسجام بينهما .

ويتيسر للمرء من ثم ان يحزم امره فيختار بين بقاءه فى مركزه الراهن ، مع الافادة منه بقدر الامكان ، أو تغييره للبيئة ، وانتقاله الى ظروف خارجية أخرى أكثر ملاءمة . وسوف نستأنف الحديث من هذا الامر من جديد فى الفصل التالى باذن الله . ولئن كان المرء قد نشط فيما سبق فى ممارسة الاساليب

(١)

النفسية الفنية التى اسلفنا بيانها وكانت قد حققت له نفعاً حتى الآن (وهى اختبارات الصباح والسبورة وغيرها) فسيغدو فى مقدوره ايضا ان ييسر المجرى المقبل لمسعاة فى سبيل استكشاف النفس بأسلوب آخر يدرج به العناصر السلبية وكلها الإيجابية التى تخالط حياته الشخصية على هيئة « كشف ميزانية » .

والهيئة التى يصاغ عليها مثل هذا الكشف أن الجدول هى ان توضع القائمة بحيث تدرج الصفات أو الخواص السلبية فى

شخصية المرء تحت بعضها تناعا الى يمين الصفحة ، وتدرج امام كل منها الى اليسار خاصية او حقيقة ايجابية : ثم ينسق بين كل « موجب » منها و « السالب » الذى يقابله ، حتى وان لم يكن هناك ارتباط موضوعى ظاهريينهما . وعقب الانتهاء من وضع القائمة على هذا النحو يستذكر المرء تلك الثنائيات من الافكار عن ظهر قلب .

وليواصل هذا العمل مدة بضع جلسات متعاقبة . وما ان تصبح تلك الازدواجات بين الردى والحسن راسخة في ذاكرة المرء حتى يتبين له ان لها تأثيرا قويا على تفكيره اليومى . اذ كلما لاحظت لخطاره فكرة سلبية مألوفة يكون في متناول يده قبالتها الهام باهر ينحو الى الامل المشرق أو خاطر فكه يعنق القلب . وبدا يفدو المرء قادرا على المعادلة بين هاتين الفكرتين على الفور ، فتتوازن احدهما مع الاخرى .

وان كانت ذاكرة المرء من النوع التصورى ففى وسعه ان يدفع الى اليمين بخبرة واقعية مرت به فعلا فيشاهد فكرة طيبة تبدى قبالتها الى الجانب الايسر على « جدول الميزانية » العقلى .

ولا حاجة بالقارىء للانزعاج ان تبدت على هذا التدريب سمات اللعب التسلية ، فهو تدريب مساعد للذاكرة يهدف الى المعاونة فحسب في تدريبه فكريا . وما ان يتم للمرء اكتساب عادة موازنة الخواطر السيئة باخرى طيبة حتى يتحقق له اتزان الفكر على وجه يوشك ان يكون تلقائيا . وما من حياة تغلو اطلاقا من الجوانب المشرقة . كما ان التوازن يعتمد على مدى القيمة التى يلمصها المرء بالعناصر الايجابية التى تنطوى عليها نفسه .

ولطالما جربت بشخصى فاعلية هذا الضرب من الثنائيات . اذ كانت تتملكنى خلال مرحلة المراهقة نوبات من الاكتئاب (كذلك التى يكابدها الكثيرون فى تلك الفترة ، وان كان كل منهم يزعم ان حالته ليس لها من نظير وانها تتركز الى اساس وطيد من الواقع)

وكان لها أسوأ الأثر في مجرى دراستي وفي اتصالاتي الاجتماعية
وكنت أثناء تلك الفترات الاكتئابية أتوق الى المعونة في يأس قانط ،
وأذرع الطرقات دون هدف أو غاية . وذات يوم ترامت الى
مسمى بمحض المصادفة بضغ نغمات رقيقة من موسيقى الكمان
صادرة من إحدى النوافذ ، ولم يكن العزف متقنا كل الاتقان : الا
ان الصوت كان يتدفق عبر الهواء في سحر يفوق التصور . فكان
لتنك المفاجأة - وهي التيقن المباغت ان في الوجود شيئا له
روعة هذا اللحن الساحر - أقوى الأثر على حالتي النفسية . فصرت
فيما بعد كلما تملكتي ذلك الانقراض المروع ابلل جهدي في استرجاع
ذلك اللحن وكانت مذبذبة اللحن وجماله يتوازنان دائما
مع حالتي المزاجية المنقبضة .

ولقد تبين لي بجلاء ان مبلغ انشراحي عند الانصات الى تلك
النغمات القليلة كان ينبعث من الشدة التي كان الاكتئاب يستعمل
بها في نفسى . فكان اللاشعور يهب - ان شئت هذا التعبير -
لتلقى العون المسدى اليه ، فينقلب الميزان وترجع الكفة المشرقة .

وبرغم البساطة البادية على تلك القصة ، فان هذا المثال قد
يميد للذاكرة القارئ حادنا مما تلا في حياته هو . ولا قيمة للاهمية
المادية التي تفشي الجانب « الموجب » ، اذ ان فاعليته
توقف على الاسلوب الذي يستخدمه المرء ليعادل به جانب
« سلبا » . ويقتنى ان القارئ سوف يجد اختبار التوازن
الفكري هين الاجراء ، يسر التناول فيطبقه عمليا .



(١)

العصاب الالى أو الوترى

(٢)

ان الجراح النفسية التى تصيب الفرد أثناء الطفولة هى مصدر هام لتعابه النفسية ولاريب. الا ان الامر لا يقتصر على جراح الطفولة . فشممة يوامث اخرى على جانب من الاهمية تبعث ايضا على التبرم بالحياة وعدم الرضى بها : وفى وسعنا ان نسميها « جراح كل يوم » فان وقع الاحداث الضارة التى تصدر من البيئة يوميا يعدل فى اهميته اثر الجروح المبكرة التى اصابته الذلت فى احوالها الاولى .

ايشعر المرء تأنيبا من ضميره عندما ينسب اللوم فى المساوىء التى تلحق به الى غيره من الناس، أو الى الظروف ؟ انه قد يكون على حق ، ولا غرو ، فى اسناده اللوم الى الغير : فينبغى اذن الا يخالجه شعور بالالتم من جراء هذا الخاطر . فالبيئة التى تهيئها لنا حضارة هذا العصر لم تنشأ خصيصا لاجل اسعاد الانسان . ومن اليسير ان يعثر المرء على « كبش فداء » بين العوامل الضارة فى بيئته . ومن الراجح ان الظروف كانت تحول على

(١) العصاب الالى أو الوترى *automation neurosis* : تسمية اضافية ابتكرها المؤلف لعصاب القهر أو التسلط *compulsion neurosis* وسوف نرى ايضا انه أطلق على هذا العصاب نفسه اسم « عصاب الاسر أو التقيد » *captivity neurosis* . اما الفائدة من تلك التسميات الاضافية فهى انها توضح منشأ الاضطراب . فعبرة العصاب الالى أو الوترى « تنم عن انه ناشئ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة . وعبرة « عصاب الاسر » تنم عن ان مصدره السجن أو التقيد الذى لا فكك منه .

(٢) الجراح النفسية *psychic trauma*

الدوام دون تحقيق رغبانه تحقيقا كاملا . بل ومن الجائز ان افراد آخرين او جماعات او « القدر » وقفوا بمثابة سد مانع حال دون بلوغ المرء مرتبة النضج في نموه النفسى . فينبغى من ثم الا يساورنا الخجل ان عمدنا الى ابعاد اللوم عن انفسنا . ولكن حذار ان يرى المرء « كباش فداء » حيث لاشئ منها اطلاقا ، وليتبين عوامل البيئة التى افضت حقا الى ما لقيه من احباط او فشل ، على الا يفغل فحصى استجابته ازاء تلك العوامل الغير مواتية . اذ قد يكون منبعث الفشل هو معالجته للعقبات باساليب خاطئة . وقد نجد اسلوبا افضل لطرق به معالجة تلك الصعوبات الخارجية اذا نحن تفحصناها وبانت لنا طبيعتها على وجه اكثر وضوحا .

تتميز بيئتنا المعاصرة بظاهرتين متناقضتين . فاحيانا نرى تدقيقا زائرا يتبعه بعض الافراد فى اتباع النظام . بينما نشاهد فى مواضع اخرى نقصا مفرطا فى المحافظة عليه . ويصل هذا التضارب البين فى الاتجاه الى حده الاقصى فى مثالين متطرفين يقع كل منهما عند نهاية من المقياس : وهما « العصاب الالى » او « الويرى » ، وهو الذى ينشأ من الحياة التى تسير على وتيرة واحدة و « عصاب الازاحة » وهو عصاب الشخص الذى انتقل وضعه واقتلعت جذوره من بيئته الاصلية ففقد القبضة الحقيقية على مجرى حياته وزمام امره .

وتقع فيما بين هاتين النهايتين كافة الاتجاهات موزعة على مختلف درجات المقياس شتى الاضطرابات التى تنشأ من البيئة وكذا يمثل كل فرد منا الى حد بعيد مزيجا من ذينك الطرازين المتناقضين المتطرفين .

ولنقم اولا بتحليل ماسميناه « بالعصاب الالى » ، وسوف نتناول فى الفصل القادم الظاهرة المضادة ، ألا وهى « مركب الازاحة » او « عصاب الشخص المنتقل الوضع » ومشكلته التى تدور فى

اعماله هي افتقاره الى اى ترتيب او نظام . اما الوثيرة
فمعناها الفيض الزائد من النظام والترتيب .

ان الحضارة الآلية التي عيش فيها تفضى الى خلق طرز
من الناس يعسر ان نتخيل له - وذا في عصر آخر - خذ مثل
العامل الذي يجمع اجزاء الآلة من الشريط المتحرك ، او الموظف
الذى يدبر الآلة الحاسبة - ان الانتاج الصناعى يتجه يوما بعد
يوم ليفقد اكثر شيئا بشريط التجميع ولا يزد الفرد الواحد
من تلك الالوف العديدة من البشر عن كونه حلقة اتصال بين
ما تنتجه احدى الآلات وما يسلم الى اخرى لانعام تصنيعه .
ولا يكاد التقدم ينتهى من ابداع عملية من عمليات التخصص
الصناعى ، حتى يستبدل الانسان العامل بالآلة «منولة» جديدة ، او
جهاز «تلقين» مبتكر متقن التركيب . وبذا تم التلقائية فى
عملية الإنتاج . ولا امتراض على هذا التطور طالما بقيت لدى
المستهلكين قدرة على استنفاد المصنوعات المنتجة .

غير ان تلك الحال يتولد عنها شعور خفى بالحقارة وعدم
التففى نفوس اولئك الافراد القاطنين بعملية الانتاج ، فهم يمثلون ثلث
قيامهم بالعمل جزءا من تلك النمطية الربية التى لامه ربهم
حتى انه ليعمل الاستغناء عنهم طيلة ساعات العمل الثمان ، يد
انه من الميسور جدا استبدالهم فى الاطار العام الذى يمثلته التقدم
الصناعى الذى يتجه نحو التلقائية التامة . ان ذلك التوتر المزدوج
يخلق مزيجا عجيبا من الشعور بالاستقرار والشعور بعدم النفع ،
يصبغ بصبغته حياة الكثيرين فى عصرنا الراهن .

ان الحياة المنكدة تنظيما مفرطا تفضى الى اضطراب النفس
افيدو على قولنا هذا مسحة من التناقض ؟ يعود ذلك بأذهاننا
الى قصة الرجل الساذج الذى اصيبت زوجه بانهمار عصي
واخلت تهذى وتوهم اوهاها كاذبة ولما سئله الطبيب عن
السبب الذى يعزو اليه تلك الاضطرابات فى الغالب
ابدى انه يجب لتلك الاضطرابات ولا يتصور باعشا للافكار الجنونية

التي تنابها . اذ انها على حد قوله لم تكد تفارق المطبخ طيلة السنوات العشر الاخيرة .

فكيف يؤدى النظام الرتيب المحكم الى وقوع اضطراب ؟
انك ان راقبت الرب القطبى في حديقة الحيوان لكان هذا الذى تشاهده مثالا واضحا لما يسمونه « عصاب التسلط او القهر » . يظل الرب يركض داخل قفصه في طريق واحد لا يتغير طيلة ساعات متوالية ، وبدفع براسه ، دائما في نفس الاتجاه نحو ركن بعينه ويعد مخبيا مميناً بنفس الحركة طيلة الوقت . وهو لا يغير من سرعته ، ولا يحدد من سبيله ابدا . وهذه الحالة التي في وسعنا ان نسميها ايضا « عصاب الاسر » قد تفضى الى سلسلة من الاضرار المختلفة ، ابتداء من الانهيارات الجلدية . التي تسبب من الحك المتواصل في بقعة واحدة من الجلد ، الى حلة من الاكتئاب العميق : او حتى الاضرار عن الطعام الذى يفضى الى الموت .
فلن تبدت على شخصية الرء علامات الجروح النفسية ، او اوضح له ان ايقاما رتيبيا لا ينفك يتردد جنمدا في حياته على وجه مصطنع لا يبت الى الطبيعة بصلة ، وان الدروب التي تطاؤها قدماه في حياته اليومية باتت خلقة بالية من فرط تكرار السدوس الرتيب ، فليعلم انه اسير قضبان تحتجزه في سجن غير منظور ، وان الاطار الفعلى لحياته الشخصية والاجتماعية لا يتفق مع الامانى التي يصبو اليها في صميم نفسه . حتى انه بات يشعر بالضيق وعدم الارتياح على الدوام . وقد يتجهور بالضيق الى ما هو اسوأ فيفقد مرضيا .

يتميز الكثير من اوجه نشاط هذه الحضارة بمفعول قسرى . اشبه بمفعول القفص الذى اسلفنا ذكره ، والذى سجن بداخله الرب القطبى . فالعامل الفنى مثلا ، يهب من نومه مستيقظا في السادسة صباحا ، ويسرع بارتشاف قدح الشاي فتكون الساعة ٦:٢٨ بالضبط ، ثم يحيى اهل بيته قبل خروجه من الدار فتصبح الساعة ٦:٣١ ، ويقفز الى الحافلة (الاوتوبيس)

فيستقلها الساعة ٦٢٥ ليحقق بقطار الضواحي الساعة ٦٥٠ الذي يقله الى عمله . وفي المساء يكرر تلك السلسلة نفسها من جديد بترتيب عكسي . ان مثل هذا النمط الاجباري الرتيب من المعيشة قمعين بأن يورثه عصاب الاسر او التقيد ، وخاصة ان كانت الاعمال التي يؤديها في وظيفته من شأنها أن تقتل فيه روح الإبداع . وفي الحالات الخفيفة يخنق فيه هذا التسلط الاستعباد والقدرة على تهذيب النفس وترقيتها ثقافيا . وللأسف الشديد لا يرى الكثيرون في هذا الامر شيئا خطيرا . اما الحالات الشديدة فيفقد فيها المرء القدرة على الأداة والاستمتاع بأية عظمة ينالها من عمله . وقد يؤدي هذا النمط من المعيشة الى الاكتئاب ، وان تضافرت معه عناصر أخرى فقد يؤدي الى حالة من الانهيار العصبي :

ان حضارة الصناعة والاقتصاد التي نحن فيها تتضمن اجباريات او (تسطّات) تتمثل في توحيد المقاييس والمعايير ، وفي امكانها الاتيان بأمراض شديدة الشبه بالامراض العصبية التي تنتاب الدب القطبي وهو في الاسر . ولا يقتصر قيام تلك الاعراض على أساليب المعيشة في العصر الحديث بأية حال . اذ لو تأملنا مثلا التدريبات العسكرية التقليدية الماخوذة من عصور سالفة ، نرى انها تؤدي هي الاخرى عند بعض الافراد الى اضرب بعينها من عصاب القهر والسلوك الشاذ والاستجابات الشرطية . فان ربط الاوامر الشفوية باستجابات معينة يفدو اجباريا ، حتى عندما يجرى تطبيقه في الحروب وغيرها على القتل وانهاق الروح - روح الآخرين أو روح الفرد نفسه . وتسير بالمثل اوجه نشاط عديدة في الحياة المدنية وفق نفس المبدأ ، الا وهو مبدأ الاشراف القسري . فان لخدالمسرى في مراقبة بيئته من تلك الزاوية لتكشف له تسطّات عديدة منشؤها الافعال المنعكسة

(١)

(او الانعكاسات) الشرطية ، حيث لا يخطر ببال انه سيحدثها . ان مدنية عصرنا الراهن تفخر بما تجزؤه من اعمال اساسها الادراك العقلى ، الا انها لى تاتى بتلك الروائع تشبه في الغالبية السكان عادات وانعكاسات آلية لتستخدمها لبلوغ تلك الاهداف ، فتضحى على هذا النحو بالتراث الثقافى الذى يتضمن حرية النفس ، على مديح الشريط الالى الذى تتجمع منه اجزاء الانتاج الصناعى ، وذلك لان هذا التراث يبدو عاتقا يعترض سبيل الانتاج . ان العامل الذى يشتغل على لوحة التوزيع الكهربائى ، او اى فرد يقتضى عمله اتباع خطوات جامدة متعاقبة ، لا يملك الا ان يضطرب اذا ما تدخلت في عمله الاحتمالات العليا او حرية الارادة او نوعات الاشعور . فهو يضطر ، والحالة هذه ، لان يكبت تلك النزعات في سبيل الاحتفاظ بوظيفته ، فيظل بذلك حلقة آلية يركن اليها في سر العمل ويوثق بها . وعلى هذا النحو ينزع الفرد الى الوهمية ويفقد شيئا بالمتاع الثابت ضمن اطار النظام في المؤسسة التى يعمل بها .

ومن ابلغ الاخطار التى تنشأ عن اسلوب معالجتنا لمشاكل الحياة العقدة في هذا العصر ان المرء يرى نفسه مضطرا لجعل أسلوبه في عمله آليا كي يحرز الجدارة ويصيب نجاحا . وتمثل تلك الآلية ذاتها « أجارا » يفقد المرء استعداده لأن يحيا حياته الاصيلة غير المصطنعة . وذلك معضلة مروعة ولا ريب .

قد أصبح الانسان في وقتنا هذا مقيما او « مشروطا » يعقوب السلة : واضحت تلك العقارب وكانت اصبغ القسور التى تأمر فتطاع . فيستشعر المرء ضيقا لو ان سامعته توقفت ، حتى في يوم عطلة واثنا سيره للتريض خاليا من كل عبء ، ويبادر بالاستفسار عن الوقت ليصبح من موقفه ، ويجعل البصر فيما

حواله ، ناظرا الى الخلق : وهو في نزهته ووقت فراغه ، خوفاً من ان يكون قد تأخر . وهو لا يدري عن أى شيء تأخر ، بل يرى أنه تأخر وحسب . وهذا كله لا يعنى سوى انه اضحى فريسة لعصاب القهر أو التسلط . فهو لا يجزؤ على ترك حياله تسير وفق ايقاعها الخالص الاصيل الذى يروق لها ، ولا يثق في ان لاشعوره في مقدوره ان يدبر دفعة يومه .

ولنخلص في اقتضاب الطريقة التى يعمل بها الفعل المنعكس الشرطى (على النحو الذى اتبعه بافلوف في تجاربه) : لو ان المرء قام باطعام كلب ، واطلق في وقت اطعامه رنيناً خاصاً ، فسوف يربط الحيوان بين الصوت وبين الطعام . وبمرور الزمن سيكتفى ان يطرق سمع الكلب رنين الصوت لكى يفرز عصارات الهضم من غدد المعدة والفم ، وذلك چون ان يشاهد الكلب طعاماً او يصل اليه رائحة طعام . فهو يسلك لدى سماعه الصوت مسلكاً مطابقاً لمسلكه القديم عند تقديم الطعام له . وهذا المسلك انما هو رد فعل ينبعث من اللاشعور .

وتحتل عقارب الساعة عند الانسان وظيفة رنين الجرس (او المؤثر) . وبخلاف عقارب الساعة فان المرء يستجيب مثلاً الى اشارات المصنع أو المكتب الذى يعمل به ، أو الى « كلام الناس » ، وإلى الاعلانات التى يشاهدها في الصحف وغيرها ، (وبالسخرى هذه الاستجابة الاخيرة) .

يشغل حشد من الناس لاعداد له بالاعمال الآلية أو التى تسير على وتيرة واحدة . وليس امامهم من سبيل يجنبون به انفسهم مخاطر هذا العصاب سوى حفظهم اللاشعور (وهو الأمن ما في النفس) بمنأى من تدخل العمليات العقلية الخاصة بالعمل . فيلحق المرء في نفسه مكاناً خفياً يستبقيه محتجراً ، خلوا من مؤثرات الحضارة ومشاكل العمل . إذ ان الفرد يقف ولا ريب قلبه على الرضى والمساعدة ان استحوذت على قواه الحيوية اجواء

الصناعة أو الاقتصاد أو تربط التجميع أو دورة انتاج السلع واستهلاكها . وهى دورات ليس لها من نهاية ، وينسب الناس اليها قيمة تفوق قدرها الحقيقى بكثير .

واذن فمن واجب المرء ان يحفظ الاشعور بمناى من دخول الدوام الآلية الصماء التى تلازم مجرى المدنية ونبضاته الملزمة المتعاقبة ، وان يدخر داخل نفسه منطقة خاصة تبقى على فطرتها على الدوام .

اجرى البعض تجربة معملية قاسية ، فصل فيها راس الكلب عن جسده ووصلت بالراس مضخة تحمل اليها الدماء . فظل الراس حيا عن طريق الدورة الدموية الصناعية ، وظل يبدى بعض الافعال المنعكسة . فكانت لفقد اللعابية تطلق افرازها ان قريت من الراس قطعة لحم . ومن الجائز ايضا ان تكون تلك الراس قد خالجتها بعض المشاعر عند اقتراب كلب من الجنس الآخر . ولنا ان نصب انه بمرور الزمن يفقد الراس متوقفا مع موقفه الجديد فوق منضدة العمل .

ترى افي استطاعة المرء ان يتصور ايامه المقبلة موصولة بجهاز دورة دموية اصطناعية ؟ كلا وبكل تأكيد .

انه في امكان المرء ان يظن الى نذر العصاب الآلى في نفسه فمن الاعراض التى تتم عنه ان المرء يرى نفسه فائر الهمة متخاذلا ان تطلبت الظروف منه قيامه بعمل غير مألوف . ومنما ان المرء يعتقد في نفسه روح المباداة والاقدام والمغامرة ، وتضيق اعصابه باقل انحراف عن المألوف . ويجدر به عندئذ ان يستطلع رأى اصدقائه في هذا الشأن ، ويرقب رضى رؤسائه ومرؤوسيه ، فيعلم ما ان كان هؤلاء يعتبرونه « شيئا ثابتا » ، وهل يسهلون فيه شخصا يمكن التنبؤ بمسلكه : بمعنى ان كل فعل يقوم به ان هو في الحقيقة لا رد فعل .

فإن صحت عزيمته واتجهت رغبته إلى انتهاء ما يخيم على
معيشتهم جمود وتكرار ، فمعالجه إلا أن يطلق العنان لخفقات

(١)

الإيقاع الطبيعي في نفسه ، وأن يعود بهذا الإيقاع إلى نشاطه
الاصطناعي وحيويته الطبيعية ، ويحرر ردود الأفعال التي أصبحت
موقلة بالروتين من أغلالها . إذ ينبغي أن يستعيد استقلال
لا شعوره وانفصاله من القائية الجامدة التي يبدو أن نشاطه
المنهي قد فرضها فرضاً على أسلوب حياته .

أن تلك الحال التي أضحت حياته فيها سلسلة من الأفعال

(١٢)

(١٣)

المنعكسة الشرطية ينبغي إذن أن تنتهي . والطريق إلى انتهائها
هو أن يتعلم إزالة « الاشتراط » من تلك الأفعال المنعكسة .

وغنى عن البيان أن المرء لا قبل له بالتخلف عن مواعيد العمل ،
وبالتضحية بمستوى كفاءته من أجل حالته المزاجية . وليست
مثل هذه التضحية أيضاً من الأمور اللازمة . إن في مقدوره أن يبدأ
بإزالة الاشتراط من أفعاله الخاصة ، بأن يشرع في فك القيود
التي تربطها بمقارب السلامة ، وإيكن على سجيته في معيشته
الخاصة ، وليحقق وجود ذاته الحقيقية ، وسيترتب على هذا
أنه يقدو في عمله أيضاً شخصية أقوى تأثيراً وأكثر وضوحاً ومنهابة .
ولانهاء الاشتراط وتحقيق الذات الحقيقية ننصح أن يبدأ
المرء أولاً بتدليلات سهلة تصادف منه قبولا فيتحدث مع أسرته مثلاً
على مائدة الإفطار بدلاً من تلاوة جريدة الصباح على المائدة ،

(١) إيقاع rhythm (٢) الفعل المنعكس reflex هو

الاستجابة الآلية أو التلقائية التي تستجيب بها العضلات . أو التدفد
استجابة مباشرة إزاء مؤثر stimulus خلرجى

(٣) الفعل المنعكس الشرطى conditioned reflex هو استجابة

مربطة بشرط

ويبدل من الوان طعامه ، فيجرب اطباقا غير مألوفة ، وينصرف عن عادة الافتتان بالاسماء الزئانية والعلامات المسجلة (الماركات المسجلة) ، وهى عادة مسيطرة طالما استعبدت الكثيرين . وليس لك مثلا طريقا جديدة فى سيره الى مقر عمله ، ولو استلزم ذلك منه ان يصحو من نومه مبكرا بعض الشيء . وليرقب انماط عاداته الشخصية محاولا تعديلها : كان يقلع مثلا عن بدء الحديث كل هنية واخرى بكلمة (يعنى...)، ويتخلى عن استخدام نفس المجموعة بعينها من الالفاظ ومفردات اللغة . فلا يحجم او يعتبره التردد عند استعمال الفاظ غير مألوفة . وسوف تبدأ افكاره عندئذ فى اتخاذ مجرى جديد . ويحاول معالجة بعض الامور الأكثر اهمية بأسلوب مغاير عن ذى قبل ، ولو كان فى ذلك بعض اللجاجة . وسرعان ما تنشأ لديه عندئذ نزعة الى التجديد فى الاجراءات وشغف بالافكار المستحدثة ، فينظر الى بيئته العتيقة بمنظار جديد .

وما من شك ان ازالة الاشتراط تنطوى على مجهود ذهنى ، الا انه مجهود لا يأتى بادنى اذى او ضرر . على حين ان الحياة المقصودة على اتصال منعكسة شرطية لا تعنى سوى التخلي عن حرية النفس دون قيد او شرط .

وقد لا تكون الوظيفة هى التى ترغب المرء على حياة رتيبة تسير على وتيرة واحدة ، يبدو فيها وكأنه واقف امام « شريط التجميع » ، فقد يكون المرء اسير ظروف اخرى خارجية . وانه ليستطيع التخلص من تلك الظروف بوسائل متنوعة ، منها ان يوازن مثلا افكاره السيئة بربطها بأخرى طيبة على النحو الذى أسلفنا بيانه فى الفصل السابق ، فيفكر فى شيء طيبا كلما طرا له خاطر بغيض .

وتسبح الفرص على اللوام فى كل بيئة سوية ذات ثقافة لان يعمل المرء من انعكاساته الشرطية ويغير منها حتى تتضمن تصرفات صحيحة نافعة .

فان كانت حالة المرء تشير الى ان اسلوبه في المعيشة والتفكير قد اضحى وتيريا فليعكف على دراسة الفصول التالية من هذا

الكتاب ، وخاصة تلك التي تبحث في « اللاتركيز »^(١) ، وتلك التي

تخوض موضوع الإيقاعات الحيوية . وعليه ان يتجنب السلوك الجامد المتشبث بالرسميات ، اذ ينزع هذا السلوك الى التدهور دوما نحو ما هو اسوأ فيتخذ آخر الامر صورة « التسلط او

القهر » . كما ينبغي الا يتقبل القضاء والقدر تقبلا سلبيا . ويلقى باله الى ما حوله فيرى جمال الطبيعة وروعة الفن . وسوف تبعد تلك الاشياء ذهنه عن الاشتغال بهوم المهنة ومتاعها . كما ان الاشتغال بالهوايات ذات امر لا يستهان بنفعه في هذا المضمار .

ولا يغوتنا ان نذكر ان الارق من اسوأ امراض العصاب الوتيري . وفي مقدور المرء عندما يستعصى النعاس عليه ان يجرب الاختبار الآتي : وهو ان يغمض عينيه بعد ان ياوى الى فراشه ، ويتسم وليس من الضروري ان يكون هناك اى مبرر للابتسام ، وكل ما عليه هو ان يرسم على محياه ابتسامة هادئة متراخية . وبطبيعة الحال فهو مشروط ومضاد على اتجاه عكسي : اى ان الابتسامة تاتي عادة عقب احساسه بالسرور والنشوة . الا ان هذا الانعكاس الشرطي من الممكن الاتيان به مقابوا ، اى انه عندما يتسم سوف يشيع يداخله شعور جمبل متراخ . من شأنه ان ينفذ على الفور التوتر السائد في نفسه .

(١) اللاتركيز *decentration* (٢) الإيقاعات الحيوية *vital rhythms*

(٣) التسلط أو القهر أو الاجبار أو القسر *compulsion*

ان سلامة المرء تتوقف الى حد كبير على مدى قدرته على حمل انعكاساته اللاشعورية على أن تأخذ مجراها الطبيعي .
 فان أراد المرء أن يوفق في حل العصاب الوعبري عليه أن يخلص ذات الحقيقة من ريقة ايقاعات البيئة المستبدة الدائمة الدوران في دوامة عالية . ولن ينجو من دائرة الخطر ما ينأ بالاشعور بعيدا ، وحينئذ يحيا ذلك اللاشعور في اقاماته الخاصة به ، ويخفق بنضاله الاصيل ، ويتنفس تنفسه الطبيعي في حربة تامة .

• ان تخلص اللاشعور من ضغط «جدول الاعمال» والبرامج التي تحكم في المعيشة ، وحمله على اتباع نوايمسه الطبيعية لشرط اساسي لا بد من توفره كي يظفر المرء بشعور السكينة والاحساس بأنه انسان حر . وهذا الاحساس هو الغاية التي يهدف اليها استكشاف الذات .

٩

(١١) عصاب الإزاحة (أو عصاب الشخص المتنقل الوضع)

بحثنا في الفصل السابق أحد النقيضين اللذين يقعان عند طرفي المقياس ، وهو العصاب الآلى . وسنبحث فيما يلى النقيض الثانى .

ولنفرض ان القارئ ، أو شخصا ما ، لم يجد فى الصورة التى اسلفنا وصفها فى الفصل السابق عن أسير الوترية وضجة الإجبار والتسلط أمراضا شبيهة بمتاعبه . فقد تكون الأمراض التى يشكو منها غير ناشئة من تشديد جائر فى اتباع النظام وإنما تنبع على النقيض من نقص مغل فى اتباعه . وعندئذ تكون استجاباته اقرب شيها لاستجابات 'الشخص المتنقل الوضع' . ولنجاول فيما يلى تشخيص 'لحالة لتبين وجود هذا الاضطراب من عدمه .

مثل هذا الشخص قد لا يكون ممسكا بقبضة حقيقية على زمام حياته ومجراها . وقد تكون عوامل البيئة ، وهى التى وجبت فى الأصل لحمايته ، قد اقلبت عليه ، وتحولت الى قوى معادية ، كأنما بمفصول السحر . فعد الشك يساوره فى المبادئ والقيم التى اعتنقها أسلافه وقبلوها دون سؤال أو مناقشة . لقد اقتلعت جذوره وفارقت تربتها . كما أنه فى الوقت نفسه لا يأنس فى نفسه القوة وعدم المبالاة ليحيا حياة اللب الوحيد .

قد نعثر على حالات من عصاب الشخص المتنقل الوضع بين الاثرياء ، كما نلتقى بها بين الذين انتقل وضعهم حقيقة لنباتوا يحيون فى شلة وضنك كالضائع الطافية على صفحة الماء بعد غرق

السفينة . ويكثر امثال اولئك في اعقاب الحروب والقلال ، ويتزايد عيدهم مع الكوارث والنكبات التي لا تفنا تجدد . وفي ايامنا هذه يشيع عصاب الشخص المنقلب الوضع شيوع الصانع ، النصفى في الازمنة الهادئة .

وكما فعلنا في حالة الدب القطبى الذى اصابه عصاب التسلط ، نسأل : قارئى عدوا ان معدنا في هذه الحالة بالمثل الى مقارنة المريض بحيوان آخر .

لقد افاض علماء النفس في دراسة العصاب عند حيوان ، فتيقنوا من نتيجة واحدة ، وهى ان الحيوان يصاب بالسلوك العصائى مثلما يواجه بمشكلة مستعصية الحل .

ونورد فيما يلى بياننا مقتضيا من بعض التجارب التى اجريت في هذا الشأن ، زيادق الايضاح :

ان لدى الكلاب من الذكاء ما يكفى لادراك الفارق بين الدائرة والمثلث . ومن المستطاع تدريبتها بحيث تبحث عن الطعام ان اخفيته تحت رسم دائرة ، وتظل في حالة من عدم الاكتراث ان قبعنا لها مثلاً . فبعد فترة من التدريب نرّها تهب مقبلة كلما شاهدت دائرة . ومن المستطاع ايضا تدريب الكلب على ادراك الفارق بين الدائرة والشكل البيضاوى ان كان هذا الاخير ممتد الطول بمافيه الكفاية ، كان يكون على هيئة (السجق) او بيضة الدجاج غير انك ان قلعت له اشكالاً بيضاوية تشبه الدائرة اكثر فاكثر فان

ملكته هذه مستوقف آخر الامر . الا انه عندما يواجه بمهمة الاجتياز التى تستعصى عليه ، وهى التى تتطلب منه التمييز بين دائرة وبين شكل بيضاوى يكاد يشبه الدائرة ، فانه ان يقبع في مكانه في غير اكتراث ، كأنما يعلن لسان حاله ان المهمة اصعب مما في استطاعته ، بل مستبدي عليه الاستجابة التى يسمونها « تفاعل

(١)

النكبة « وهي رد فعل نموذجي مثير شديد الوطأة يأتي عند مواجهة المشكلات المتعددة الحل. فتنتاب الحيوان حالة من الهياج واغلات الزمام ، ثم تدهور حالته الى كئاب عميق ، وتختفى فجأة سائر أفعاله المنعكسة الشرطية ، ويصبح الحيوان في جملته عديم النفع .

ولقد قام علماء النفس بإجراء تجارب معالفة على حيوانات أخرى منها الخراف والفران لصغيرة والكبيرة فوجدوا ان تفاعلات النكبة تظهر دائما كلما واجه الحيوان - الذي سبق أن تلقن الدرس جيدا - صعوبات في مهمته تزيد الى الحد الذي لا طاقة له باحتماله ، وعندئذ يبدو الحيوان وكأنه يتعلم عليه ان ينقل انتباهه الى شيء آخر . وبدلا من أن نصيبه المهمة الصعبة بمجرد حيرة وارتباك ، فإنها تحطم الحيوان وتدمره تدميرا .

مثال : تم تدريب جرذ على ان يميز بين بطاقات من أوراق اللعب ذات الرسوم المتباينة ، مع استخدام طعم غذائي كجزء للاختيار الصائب . وعندما قدمت اليه بطاقات يستعصى عليه تمييزها كان يقف في قفصه بجنون ويلبث على تلك الحال الى ن

(١)

يصاب في النهاية بتصلب عصبي . وهذه حالة تكاد تتسبب الموت تظل فيها سائر أطرافه متخشببة كما ان حيوانات أخرى كانت تصبح بشدة ودون وعي ، وتصاب بتشنجات وترفض كل طعام .

وحينما يعاد مثل هذا الحيوان بالتالي الى رفقه القلبي في القفص المشترك كان يعتمد منسجبا عن زملائه . ثم يتهاوى في حالة اكتئاب يفقد فيها منعزلا عديم التألف . وعلى الجملة فأنه يبدو في حالة يرمي لها .

(١) تفاعل النكبة catastrophe reaction

(٢) تصلب عصبي أو هستيري catalepsy

ولم يقوم علماء النفس بتجارب مماثلة لهذه على الإنسان بطبيعة الحال ، بيد أن السامسة قاموا . ويشير الواقع إلى أن بعض الاضطرابات العصبية التي تصيب الإنسان تبدو ذات شبه عجيب بتلك الاعراض سالفة الذكر التي تنتج صناعيا في الحيوان بتأثير الصراع الممنوع الحل .

ونلاحظ ظواهر ثلاث لها دلالتها الهامة :

أولاً : لا يقع الحيوان فريسة لحالة عصبية طالما كانت يئته التي يعيش فيها مناسبة له وتلائم احتياجاته الحيوية . كما أن توازنه الداخلي لا يتعرض للضرر إلا إذا أجرى تدريبه على أهداف لا صلة لها بحياته الطبيعية . أي أنه لن يكون عرضة لخطر العصاب إلا بعد أن يخضع من قبل لما يمكن أن نسميه (دون تهكم) « بتأثير التهذيب أو التثقيف » .

ثانياً : إن واجه الحيوان معضلة يستعصى عليه حلها فإنه لن « يهون » على نفسه ولا يبالي » ، ولن يظل منتظرا في يأس ، أو يتفلسف بطريقة أو بأخرى ، وإنما يحسمه مضطرا لأن يركز اهتمامه على مهمته التي ليس ثمة أمل يرجى في حلها ، إلى أن يتولد عنده ذلك الاتجاه الخالي من كل نفع أو معنى ، الذي يسمونه « تغافل النكبة » . وهو اتجاه يمثل المعجز الكامل ويؤدي إلى تحطيم الحيوان نفسه بنفسه .

ثالثاً : يظل الحيوان بعد مروره بتلك التجربة الفظيعة عصيا على الدوام ، ويبقى ناقدا لتفاعلاته السوية ، وردود أفعاله الشرطية ، وعاداته المكتسبة . وسوف يظل مثل هذا الحيوان مرتابا ، متشككا ، مؤثرا البقاء بمنأى عن خلانه في غير الفة . ونستخلص من تلك التجارب الملاحظات والقواعد الآتية :

١ - ان المؤثرات التهليلية والتمذنية تجعل الكائن الحى عرضة للاضطرابات العصائية .

٢ - لن تتأزم الامور وتستحكم المخاطر طالما ظل « السلوك المثقف » يواصل خدمة الفايات النافعة المطلوبة التى تطيب بها النفس .

٣ - بل تتأزم فقط عندما ينقلب التهليل (او المذنية) الى النغيض أى الى تهديد ليس للمعنى ، والى مهام مستعصية وبلرق مسدودة لا تكتنفها سوى العقبات الصاعدة . وعندئذ فقط تحمل الاعراض العصائية محل العادات المكتسبة النافعة . ويزداد الضرر الناشئ عن تفاعل النكبة عندما تحمل تلك

الصعاب بشخص سبق انتزاعه من مجرى حياته اليومية التى ألفها وتبوذها . ولقد حملنا هذا الامر على استخدام المصطاح « عصاب الشخص المنقلب الوضع » . ان وجود شخص بلا ماوى مستقر ، اذا صحبه احباط الشدائد والملمات ، يؤلف موقفا تتعرض فيه اقوى الشخصيات واكملها صحة للانهيال السريع . اذ ان ضبط النفس يتعلم اذا لم يكن فى وسع المرء ان يستمد قوة من مبادئ القديمة المكتسبة . وفى « تفاعل النكبة » تبدو سائر الانعكاسات الشرطية التى كلفت من قبل ذات معنى وكانت لها فيما مضى اهداف حيوية ، تبدو وكأنها طرحت باهمال الى جانب ذلك الانفجار الذى اصبح بين عشية وضحاها مركزا للشخصية باكملها ، لا وهو تفاعل النكبة . ان التركيز الهائل الذى تتطلبه من المرء تلك المهمة اليتوس منها يستنفذ كل قطرة من طاقته ، ويبدأ بقى سائر النواحي الاخرى من الشخصية . وكأنما اعتصرت منها كل قوة .

ان مثل هذه المحن قد تنزل فى اى وقت بالانسان . غير ان المذنية ليروده فى المادة ، برغم ما يفشاها من نقائص بالفرص

الكفيلة بسد حاجاته الحيوية والثقافية . ورغم هذا فان تلك المدنية هي نفسها التي تجعل الانسان عرضة ، بصفة دورية لاختلاف الشدائد ، التي منها الحروب : والبطالة الجماعية والتزعزع السياسى الذى يغشى أنحاء متفرقة من بقاع الدنيا .

وتتضخم المحن الشخصية في نظر الافراد ذوى الاستعداد العصبى او الذين ينفقون وجهها الى تبات الشخصية ، فتلوح لهم في حجم المتاعب لعظمى لى تأتى في ركاب الزلازل والحروب . فقد يفاجأ الفرد بوفاة خل عزيز ، او تشاء المصادفة ان يكون الشخص الذى اختاره المرء شريكا لحياهه مصابا بتأخر جزئى في نموه الجنسى النفسى ، مما يجعله عاجزا عن التجاوب معه عاطفيا . ولن يجلس عزاء الاصدقاء في الميت ، بقولهم ان الوفاة امر طبيعى . وفي حالة الاخفاق في الحياة الزوجية ، لن يفلح في التخفيف عنه قولهم على سبيل المثال ، ان الشريك المختار لم يكن اهلا لما يبدل في سبيله بسخاء من عاطفة وتوضحيات ، وهلم جرا . فليس في امكان الفرد ان ينظر الى محنته الخاصة بالنظرة الهادئة المنزهة التى يراها بها العاقل . فان حصر المرء تركيزه الذهني في المحنة التى يصاب بها يستنفد طاقته النفسية بأسرها ، فينتابه من لم العجز وقلة الحيلة .

فأى نصيح اذن يستطيع التحليل الدالى ان يسديه الى ضحايا تكبات البيئة في محتهم .

ينفى ، قبل كل شيء ، ان يتجنب المرء تركيز ذهنه على المحنة . ان أى نشاط يبعدنا ظاهرا عن مشكلته المتعللة الحل سوف يكون كالبلسم الشافى لنفسه المصناه . فلقد كان لمسلك الشهداء في عهد الرومان أساس صائب من علم النفس حينما كانوا يركلون الترانيم وهم يساقون الى السباحات الرومانية لتنتهمهم الاسود . ان الفناء لم يتقلحياهم ، غير انه جعل ويلات الموت قل شناعة .

ولقد اتبحت الفرص لكاتب هذه السطور لفحص ومناقشة الكثيرين من الافراد المنتقلين لوضع عندما فتحت معسكرات الانتقال النازية ابوابها لاطلاق سراح المعتقلين . ولكم كان مفاجئا ان ينصت المرء الى اقوال اولئك الافراد عجاف الاجسام ، وقد تكدمت الجثث حولهم وعلى صدورهم الارقام مكتوبة بالقلم الازرق . واسترعى نظرى على الدوام ان الاسرى الذين اتبع لهم الاشتغال داخل المعسكرات باى نوع من انواع النشاط المهنى كانوا احسن حالا ونجا منهم عددا كبيرا نسبيا . وكان تفسيرهم لبقائهم احياء هو ان الشرفين على تلك المعسكرات ابقوا على الاسرى ذوى المهن والصناعات للانتفاع بهم ، اذ كان منهم صانعو الملابس والاحذية وكان ينهم اطباء ، فوكل اليهم رتق ملابس او احذية او اجسام زملائهم من النزلاء . وفي رايى ان انشغال اذهانهم بما يبعدها عما يترصد لهم من سوء المصير في القيد او في الاسبوع التالي لم يكن ليقل في اهميته عما ابنوه من اسباب . فلم يظهر عليهم تفاعل النكبة المموجج وظلوا خالين من اعراض التخشب ، واكسبهم التركيز حيوية ونشاطا كما اكسبهم الميزة التى ربما جعلتهم مفضلين ، فضحى بغيرهم عوضا عنهم ، وظلوا محتفظين نسبيا بالادراك والتعقل وسط ذلك الجحيم . فاما انوا انفسهم عن طريق اسداء العون الى الغير . . ولربما بدت للقلوب هذه العبارة الاخيرة درسا معادا ، الا انها مبسلا على جانب كبير من الاهمية في الطب النفسى .

وقد لوحظ ان الاطباء والممرضات الذين يؤدون واجبهم في مكافحة الاوىة الويلة هم اكثر مناعة ضد العدوى من بقية الناس . ومن الجائز ان اجسامهم تكتسب قوة بصفة عامة بفضل انشغال قوتهم عن الخطر المحدق بهم وعدم تركيز اذهانهم في الاخطار التى تهددهم .

وعلى هذا فان النصيحة التى اتى بها فى التحليل اللبني
لوفاية من اضرار النكبات والشداقد هى : الا يسمح المرء
للأخطار الخارجية ان تغزو شخصيته بآية حال فتشغل منها
هيزا مركزيا .

ويتساوى الافراط الزائد فى النظام فى الاذى الذى ينجم عنهم
الافتقار الى النظام افتقارا زائدا .

ولقد سبق ان اوضحنا فيما تقدم ان كلا من الحالتين المتطرفتين
وهما العصاب الالى وعصاب الاراحة يقع عند احد نهايتى المقياس
اما حالة اى فرد منا فيكون موقعها فى اى موضع من المواضع
او الدرجات الواقعة على طول المقياس بين هاتين الحالتين
المتطرفتين . فحياة الفرد المادى لايجرى مجراها فى اغلب الاحيان
بالرئاسة والتلقائية التى تسمو العمليات الوتيرية . ومن جهة
اخرى نامل طبعنا الا تكون جذورها قد اجثت من يئنتها المعتادة ،
اى انها لم تقتلع بفعل الاحداث والخطوب كما يحدث فى حالة
الشخص المنتقل الوضع . الا ان الفرد ، مادام يعيش فى القرن
العشرين ، فلا مفر من ان تصطبغ مشاكل بيئته بصبغة احد هذين
الكابوسين الجبارين اللذين يخيمان على هذا العصر الحديث الذى
نعيش فيه .

ان تلك العبرة التى تلقناها عمليا من فحص هاتين الحالتين
التزامتين اللتين هما على طرفى نقيض يبرى مفعولها ايضا على
سائر المؤثرات الخارجية الضارة الصادرة عن البيئة . فعند مواجهة
المحن يستلزم الامر ان يبدأ المرء اولا بالتفاضى عنها اى ابعاد ذهنه
عنها ، ثم تأتى عقب هذه المرحلة الفترة التى يتعين على الفرد فيها
ان يهضم الامر بالتأمل وامعان الفكر ، ومن واجبه الا يتيح
للحوادث المؤلمة ان تغد اثرها الى اعماق لاشعوره الى الحد الذى
يفرض فيه فتفقد الذات الواعية اثره وتعجز عن اللحاق به وتفهمه
اى انه يجب . الا يحاول المرء « نسيان الموضوع » وكبت

احساسه بأن ضربة مؤلمة أصابته، بل ينبغى أن يعترف بينه وبين نفسه بما أصابه وآله ، والا فان الجرح سيتفاقم أمره ويستشري في اعماق نفسه الدفينة .

ومن الواجب ألا يتطرق اثر البيئة السوء الى لب النفس فيتأصل في جوهرها ، ويستعصي فيما بعد التخلص منه . كما

ينبغي أن يستعيد المرء قدرته على تصريف العقدة النفسية - على حد تعبير التحليل النفسى ، او على « طرد الداء مع العرق » ، كما يقول المثل الدارج .

ومن الأهمية بمكان ألا يداخنا الخوف من الاشعور فتلك قاعدة أساسية من قواعد التحليل الذاتى تتحقق فائدتها بوجه خاص عند مواجهة الاثر الذى يتخلف عن تكبات البيئة ويأتى في أعقابها . فمن الخطأ المبين أن يدفن المرء ذكرى النوازل والخطوب دفنا محكما بحيث تسد المنافذ الى ذاكرته خلالها بحجر « عقلى » كبير الوزن . ان الاشعور لا يتحمل بمعاملة المرء له معاملة القبر الذى توارى فيه الموتى .

وبإيجاز : على المرء أن يعمد أثناء الخطوب والمحن الى التفاوض كما ان عليه بعد مرور التصدائد وانقضائها أن يأخذ بالتفكير الواشى المتمهل . فهاتان هما قاعدتا لتحليل الذاتى فى مناضلة الجروح النفسية التى يفرضها العالم الخارجى على الانسان فرضا . وسبيلنا الى احراز تلك القدرات والملكات هو ان نتعلم الطريقة الفنية المنمهاء « بالتركيز » ، وهى التى ستكون موضوع بحثنا فى الفصل القادم باذن الله .

التركيز واللاتركيز

أتدبني ألم الاسنان ذات يوم فتوجهت الى الطبيب ، واشتد بي الألم بينما أنا في طريقى اليه الى حد أصبت فيه بفشوة في البصر . وكنت أقود سيارتى ، ان التوقف بالسيارة ما كان يفضى الا الى مزيد من الألم . وفجأة طرات لى هذه الفكرة : « ما الخطب فى أن تصاب سنة واحدة بالألم ؟ ان لديك ثمان وعشرين سنة اخرى ، وكل واحدة منها فى حسن حال . ماذا تكون الواحدة ازاء ثمان وعشرين غيرها ؟ »

وافتبعت بهذه الفكرة التى امانتنى على مقاومة . لآلم خلال المسافة الباقية من الطريق وهونت على الامر .
وفضلا عن هذا فقد كانت تلك التجربة اختباراً ذا قيمة فى اللاتركيز .

ان الحياة وحدها هى التى تستطيع التحكم فى أحداث الحياة . ولكى يقوى المرء على مغالبة مشاكل المعيشة يلزم ان تظل النفس فى حيوية تامة ، لا تتخلل لثناياها اجزاء ميتة أدركها اليأس ولحقها الجفاف . ان النفس فى حاجة الى التنفس أسوة بالبدن . اى الى ما يشبه الشهيق والزفير .
ان للنفس ايقاعاً حياً واضح العبارة ، منظوماً . وليس ثمة وصف يوصف به ذلك الإيقاع افضل من لفظتى التركيز (١)

واللاتركيز .

واهمية التركيز معروفة ، إذ لا تكاد توجد مسألة يتيسر حلها بغير أن يركز المرء ذهنه فيها . وفى خلال جلسات التأمل

التحليلي تنشأ الحاجة الى التركيز الواسى التام بصفة دورية . وكما ان المرء لا يستطيع الشهيق على الدوام فانه بالمثل ، من الناحية النفسية فى حاجة الى التراخى واللاتركيز ، الذى فيه تسبح خواطره بمناسبة ، فتتنصرف عن جبهة الوعى الامامية القاسية لتواصل نشاطها فى مكامن الاشعور .

واللاتركيز سلوب فنى تمس الحاجة اليه ويزداد نفعه عند التعرض للادى والالم والخائر وفى الامكان وصفه بأنه « اللامركزية النفسية » . غير انه ، على وجه الدقة ، هو الجزء المكمل للتركيز . ولذا فلا مناص من صياغة اسم خاص به ، هو لفظة « اللاتركيز » . ولكى يلحق المرء منهاج اللاتركيز ويملك ناصيته عليه ان يبدأ بالاحتفاظ فى ذهنه بفكرة ما ، بينما يقوم عقله فى نفس الوقت بالاشتغال بمسألة مغايرة .

وفى امكان الفرد ان يخفف من حدة وقع اية صدمة او اصابة عن طريق علمه (او اعتقاده) بان النفس لا يمكن الحاق لادى بها . وفى اللحظات الحرجة والموقف الكريهة ، وعندما تحرق الاخطار به ، نوصى ان يكون قد استظهر إحدى العبارات ليسعه تردادها لنفسه ، كقوله « ان تلك المشكلة لاتعنينى فى حقيقة الامر » او « تنى ابعد من ان يمسنى هذا » . ولا داع لان تكون تلك اللفاظ بنصها ، اذ ان الهدف هو ان يكون بيد المرء احساس محدد شديد الوضوح ، مفاده : « ان هذا الامر بعيد عن شخصى فانى له ان يمسنى او يد'همنى » .

وسيحقق المرء كسبا مذهلا اذا تيسر له حمل مولوده النفسية الباطنة على التحرك بطريقة تقائية فى خدمته ، بتأثير عبارة قصيرة من هذا القبيل . ان فى مقدوره ان يحقق اللاتركيز طيلة استمرار التهديد (او الاغراء) بواسطة ترداد عبارة واحدة ، المرة تلو المرة .

بل في امكانه أيضا ايقاف الالم البسطنى نفسه ايقافا يكاد يكون تاما لو أنه تثبت بهذه الكلمات الأربع : (انه لأمر سطحي محض) ، اذ ان الاشعور سيبادر لتعلق بذلك الإيحاء الذاتى قبل انتهاء الالم بوقت طويل .

وثمة أمثلة للإيحاء الذاتى تمتاز بأنها تمثل الحقيقة في سائر الظروف ، وهالك نماذج منها : « سوف يزول هذا الامر وينتهى » او « لن يسدوم ذلك شيء ولن يبقى أبد الدهر » .

وأكاد أجد نفسى مدفوعا لأن أوصى باستخدام المسبحة ، وهى مادة مارسها الانسان نجيا لكثرة في الشرق والغرب ، وبها يردد المرء حكمة بعينها مع كل جبة تمرق بين المله .

غير أن المرء أبان الطوارئ يغدو في حاجة الى كلتى يديه ، ولئلا يوسع ان يردد ، دون مساهمة من ليدنين ، إحدى المبارات ، مثل قوله : « سحابة صيف وتنقضى » او قوله : « ان هذا الامر وقتى وحسب » ، دون مساهمة من اليدنين .

ويتمثل اتجاه الأشخاص ذوى الميول الفلسفية والدينية حينما تتهددهم الشدائد والخطار من الخروج في قولهم ، على سبيل المثال : « ان هذا الامر لا يمس كيانى في جوهره » .

وليست للالفاظ في ذاتها أهمية . اذ ان الهدف هو ان يتزود الاشعور بتيء يتثبت به ، يختلف في طبيعته اختلافا بينا عن الخطر المائل الذى يهدد الفرد ، ويعرب عن التفاضل والانفصال الداخلى من ذلك الخطر . وسوف تحمل الكلمات ، مع كل تردد جديد ، مزيدا من الاقناع .

لو تسنى للمرء ان يحمل نفسه على الاحساس بالابتعاد والتعالى فستكشف له سبل الخلاص من مواطن الخطر بكيفية أكثر يسرا مما لو تخيل نفسه منجلبا نحو بؤرة الخطر ولاذى .

(١)

فالإنسان الذاتى المركز يفقد النظرة الصادقة للأمور بلا ريب .

ان الابرة المغناطيسية او البوصلة يختل دوراتها اذا نقلت الى القطب الشمالى ، فتأرجع نحو سائر الجهات دون أن تشير الى جهة بعينها . وبالمثل فان المبادئ التى يسترشد بها المرء ، خلقية كانت اوسيكولوجية ، تفقد قوتها ومعناها اذا خيل له أنه مركز الكون . ان الانسان المركزى الذى يصبغ فى الشكائد بلا نفع لغيره أو لنفسه ، لانه يعجز عن ادراك الموقف ادراكا موضوعيا على حقيقته .

فليحرم المرء اذن حتى لا تغلب نفسه فى نظره مركزا للعالم بأسرها . وثمة قاعدة ثائية أكثر اهمية من هذه ، وهى : ألا يفسح المرء المجال لاي امر خارجى مهما كان نوعه ليصبح مركزا لكيانه . فاذا بدا له ان 'ضطرابا' اخذ فى الظهور فى الموضع الاوسط من نفسه ففى وسعه ازاحته جانباً عن طريق الابتعاد الذاتى .

وباستعارة تشبيه دارج نقول : أعجبت سيده معطف من الغراء الثمين ، واشتات به الرغبة فى اقتنائه . لا أنه يتعذر عليها ذلك ، اذ لو تم ابتياعه لتحتم على الأسرة 'ن تقصر طعامها طيلة عام كامل على الخبز والجبن وحدهما . ولن فرغبتها فى اقتنائه ليست بالأمر المعقول . وبالفهم من ذلك فهى لا تستطيع التخلص من هذا الأفراد ، أو بعبارة أخرى فهى تعجز عن «التركيز» . وعندئذ يجدر بها ان توجه الحديث الى نفسها قائلة : « أحقا هى نفسى التى تود اقتناء معطف الغراء لكلا ، بل التمسجد الزهوا والغرور» . ومجمل القول : ينبغي على المرء ان يسعى لأقصاء الرغبة الى مكان سطحي خارجى من نفسه ، وأن يزحزحها عن مركز الذات .

ومن المستطاع تحقيق هذا التركيز فى كل حالة تقريبا .

مثال آخر : يشهر أحد الناس بتعاسة ، اذ تعتبره رغبة حسية تجاه امرأة معينة كلما شاهدها . وهى ترغب منه ، اذ هى سعيدة فى زواجها ، ولا حق له فيها ولا أمل . وهو يدرك فى قرارة نفسه انها ليست مثله الأعلى . ورغم ذلك فانه لا يستطيع

التحرر من هذا الانجذاب الجنسي. ولكن اترى هل حقا هي ذاته التي تتوق اليها ؟ في امكانه ان يصارح نفسه بلا مواربة بقوله : « ان مصدر هذا الاحساس هو الغد وحدها » . فان عمدا الى تردد تلك العبارة مدة كافية ، فسوف يستطيع التحرر والافضاء .

ولربما عذبتة فكرة ولازمته على الدوام وهي تلج به قائلة : « لو انني كنت اشغل تلك لوظيفة المرموقة لكنت الآن اسعد حالا . » الا ان مقبات مانعة تحول دون ظفره بها . في تلك الحالة يجب عليه الا يقضى ايامه في الرثاء لحاله ، بل عليه ان يردد لنفسه ما مؤداه ان الذي ينشد تلك الوظيفة انما هو طموحه وليست ذاته .

ان هذا الاجراء يحوى ولا ريب بعض عناصر التثوية والسفسطة ، الا انه على الرغم ذلك من التدريبات العظيمة النفع في الايحاء الذاتي . وفي وسع المرء ان يبدأ ممارسته بتجربة الاقلاع من بعض الاشياء الدارجة البسيطة والتخلي عنها . كان يقول مثلا : « هل اريد تلك الشريحة من لحم البقر لطعام القلاء ؟ كلا ، لست انا ، بل ان جهاز الهضم هو الذي يودها » .

وليتعلم الفرد ان يظن عند الشدائد الى تلك المواضع من كيانه التي تختص بعدم الاكتراث . فكل منا يمثل جهازا هائلا معقد البنيان الى حد بعيد ، يضم نواحي متعددة ، ومن غير المستطاع في اي وقت اخضاع الانسان اخضاعا كليا ، باية وسيلة ، ولن ينهزم هذا الانسان هزيمة كاملة او يلتهمه كائن ما ، طالما هو على قيد الحياة .

وليتعود ان ينظر الى الاشعور على انه خير مورد للمعونة فيرى فيه النبع الذي لا تنضب موارده . وحتى لو ان العقل الواعي يئس من الكفاح واراد القاء سلاحه ، فان الاشعور سيقوده حتما الى بر الامان عبر الهوة لسحبة .

وفي الاوقات العادية او القياسية ، وهي التي تندر الاحداث فيها ، يهيىء التعاقب الدوري بين التركيز واللاتركيز ميزات هائلة

ويجدر بالإنسان المرهق . بالأعمال لا يركز ذهنه طيلة الوقت في رهاقه بتلك المهام ، فلا يتصرف كما لو كان غارقا في مائة عمل بل ينبغي أن يتولى أعماله كسند . يحرف في وقته . فان هذا الاتجاه اللامركزي يبعده عن القلق ، فيغزو في مامن من الاصابة بقرحة لمعدة وما شاكلها من العلل البدنية التي تنشأ عن القلق .

وان كان الفرد ، على النقيض مما اسلفنا ، انسانا متقاعسا مضمورا عديم النفع ، فلا اقل من ن يكتنم تلك الحقيقة عن الغير ، فيبدو كما لو كان لتصرفاته شيء من . لاهمية . فقد يتطور هذا الخواص تدريجيا وتصبح لأعماله همة حقيقية ، فيتخذ لنفسه عملا لا يجيده غيره من الناس . وعندما يشاهدونه فيما بعد مكبا على اسناء العون لرجل طامن في أسن او عاكفا على تنسيق ألعاب لبعض الاطفال الصغار ، او القيام بخدمة لناد أو لجماعة من الجماعات فسيتبسمون لهذا لنشاط غير المألوف منه ، اذ انهم مهدوا فيه الاتركيز طيلة الوقت . ولن يصدقوا منه هذا التركيز الجديد الذي حل به . غير انهم يعتمدون عليه في انجاز هذا العمل أو ذاك . وسوف يدهش هو نفسه عندما يرى نفسه عضوا بقام له وزن بين جماعة صغيرة أو كبيرة .

فلذا ذل هذا الفرد وعاد الى سابق تخاذله واستكاته فيسلكي تانبا من ضميره أو ذاته العليا . ويجدر به عندئذ أن يبرر موقفه في مواجهة هذا التائب ويعتذر بفكره أو بقوله : « ان ذنبي الحقيقية ليست بهذا الوصف ، بل هو ذلك التكاسل اللعين القديم » .

وعليه ان يتخلى عن زعمه بان شخصيته كما هي من نوع محدد ، وان قدرته تقتصر على لون واحد من النشاط أو لوني . فان هذا الامر ليس طبيعيا . فكثيرا ما ينأى كل منا عن خطة الرسوم الذي اعتاد أن يسلكه ، بل انتاقد نناى عن الطريق السوى الذي نقصر به كثيرا .

ان اكثر الرجال ازدحاما بالعمل سوف يجد متعة في اشتغاله بأعماله لو انه قام على سبيل التباين وأظهر الضد بتبديل بضع دقائق قليلة من وقته وتبليدها . وسيجنى نفعا وفيرا لو انه صحا من نومه مبكرا عن مواعده بضع دقائق ، وتمطى بعض الوقت متكاسلا في فراشه ، قبل نهوضه من دقعا الى غمار يومه المغمم بالضجيج . ان هذا الفعل النافه سيعمل بأفكاه ومشاعر عن التركيز ويهيء لها ميدانا أوسع وفرصة جديدة تنشأ فيها الخواطر المنعشة .

فان اعتاد الشخص المثقل بالأعمال التحليل اللامى وألفه واضحى من ممارسيه فان خطر اقتصراره كلية على اتشغاله بالعمل سيزول بطبيعة الحال . إذ ان ساعة التأمل التى يقضيها كل يومين أو ثلاثة في « تكاسل » مفتعل تكون له بمثابة صمام أمن . وما الخطب في ان نسميه « تكاسلا » ؟ فهو تكاسل يخلو من تأنيب الضمير .

ان ثمة توتر يطنى على الفرد خلال ساعات العمل ، وعليه ان يتنزع نفسه من غماره ، فيردد لنفسه لقول مثلا : « انها لحالة طارئة تلك الحالة التى تفرضها الاعمال ويستدعيها الموقف » . اما ذاتى الحقيقية فهى تنشد الاسترخاء في وقتها الراهن . ولسوف يرى ان في وسعه بعث الدعة والاسترخاء والسكينة في نفسه وتحقيقها جميعا .

اما الشخص الذى لا تملكه في حياته مهمة محددة المعالم ، فينبغى ، على النقيض مما سبق ، ان يعتبر جلسة استكشاف الذات أكبر أعماله اليومية وأعظمها أهمية . وعليه ان يضع ليومه برنامجا صارما يحمله على الاحساس بأنه يؤدي شيئا ضروريا . وبعد ان يكسب التعود على مثل هذا البرنامج فان هذا النشاط سوف يصبح بالنسبة له من الضروريات ، بغير حاجة الى الإيحاء الذاتى .

وتتوقف الصحة النفسية على إنشاء توازن بين الاتجاهات النفسية المتضادة . فلا يكون الشخص مائة في المائة من هذا النوع أو ذلك ، بل كأننا حيا لامركزيا ، متعدد النواحي .
(١)

وليحل المرء من اختيار عبارة « فكرة مهيأة » لا تنطق بالصدق في حالته على الخصوص إذ أن هذا الأمر هو السبب
(٢)

الرئيسي الذي أدى على الأرجح الى فشل تعاليم اميل كويه في الإيحاء الذاتي في العقد الثالث من القرن الحالي بعد النجاح الباهر الذي أحرزته في أول الأمر . فلو أن مريضا رغبني أن يوحى الى نفسه بالشفاء فداوم على أن يردد لنفسه عبارة « اني اتحسن يوما بعد يوم » فله ان يلبث بمر الزمن أن يحمل قدرته على التصديق فوق ما تتحمل . إذ أن عقله لم يطق سيعود غير مصدق تلك العبارة التي ترددها ذاته الواعية . على حين أنه لو اختار صيغة أقل انحاء وأكثر تواضعا ، كقوله مثلا : « لن هذا أمر وقتي سرعان ما ينتهي » ، أو « أن هذا الشيء يتصل بالجسم وجهه ولا يمس النفس » فإنه سيفتح في افراء لا شعوره على التمشي مع تلك الفكرة الى آخر الشوط .

ونحصر الصعوبة في الإيحاء الذاتي في أن ثمة فارق يقوم بين التفكير التصوري والتفكير الاعتقادي . ففي وسعي مثلا أن « افكر » بوضوح في عبارة « ان السماء صفراء » متمثلا كل كلمة مخيالي ولو اني اراها أمامي زرقاء ، كما أنه في وسعي أن « افكر » في أي

(١) « أسلوب الفكرة لهياة handy thought technique »

هو أسلوب في الإيحاء الذاتي يختار المرء فيه صيغة عبارة مناسبة يردددها لنفسه عند الحاجة كي يعينه ترددها على التركيز أو الابتعاد بذهنه عن أمر ما .

(٢) اميل كويه Emile Coué

كلب اختاره . غير ن لاشعورى سيقفل على غير اقتناع بهذا التفكير السطحي ، حتى ولو اتنى قمت بتدريد هذا الكلب الفسرة واذن فليتخذ المرء صيغة ترتاح اليها نفسه ويقبلها خاطره ، مثل قوله : « كان الأجدر أن ينتهى الأمر الى أفضل مما انتهى اليه ، غير أنه كان من الممكن أيضا أن ينتهى الى ما هو أسوأ » . وليردد تلك الجملة عند الحاجة فى المناسبات التى كان يخالها فوق طاقة احتمالها ، فهى تمثل الصدق ما فى ذلك ريب . وخلاصة القول : أنه من الخير للمرء أن يدرب نفسه على التركيز بالاستمئانة « بفكرة مهياة » .

١١

حقيقة السعادة

شهدت ذات يوم مشهدا طريفا . كانت سيدة متقدمة فى السن تنوى الخروج من دارها فى يوم ممطر ، وأطلت من الباب وهى بملابس الخروج . وكانت تحمل مظلتها ، وفى قفصها حذاء الوقاية من المطر . واستدارت على عقبيها تحدث ولدها الذى قبل بنووه الى متبة الدار ليلحق بها . وقالت : « أهذا يوم ينفع للتريض ؟ .. بباله .. يا ألهى ! .. انظر الى تلك السرك الفظيعة .. » ، قلت لك ألف مرة أننى لا أريد الخروج .. فقال الابن : « ألا ترى جمال الطريق يا أماء ؟ وصورة السماء تنعكس على صفحة الماء لآكم هو رائع هذا الصباح . فضحكت قليلا ، وانطلقت تخطو فى صحبته مسرعة . لقد كان من الواضح أنها تستمتع بنزهتها .

لن أغلبية الناس تنظر الى السعادة كشئ تسببه عوامل خارجية ، او على الأقل أن العوامل الخارجية لابد من توفرها للظفر بها . وهذا بطبيعة الحال صحيح الى حد ما . غير

انه تلاحظ انه يتيسر حمل البعض على التخلي ولو مؤقتا ،
عن تلك النظرة المفرطة في المادية . وقد لاحظت في هذا الشأن اننا
بقليل من الایحاء نجنى الكثير من الفائدة .

وجدت انه من الخير للكثيرين ان يعلموا انه ما من انسان
تكتمل له السعادة بتمامها ، او لتعاسة باكملها .

ومما يحول دون اكتمال السعادة أو الشقاء ، ما نعرفه
من ان ايقاعا منظوما يتحكم في حياة الفرد منا ، ويطلق عليها
ويتخللها . ولنضرب مثلا بالمرأة التي تصف نفسها اثناء الفترة
الشهرية بأنها انسان بائس ، لتعود بعد أيام قليلة وتنسى
ما دلت به عن تعاستها وشقاؤها . ان انقباض النفس وانبساطها

(١١)

يتعاقب الواحد منهما لولا الآخر في كل انسان سوى . وقد تكون
نحن الاسوياء اشبه في هذا الامر بمرضى الجنون الدوري) . غير
ان الواحد منا لا يلاحظ ، من وعى او دراية ، ايقاعه الخاص به ،
على الرغم من أهمية تلك المعرفة وحاجته اليها ، اذ ينبغي ان نفيد
مما يكشفه لنا في هذا الشأن علم وظائف الاعضاء ، ونلتزم منه
سندا وعزاء .

ان المرء يجنى راحة عظمى اذا تذكر ان اي اكتئاب مهما
اشتدت قوته لا بد وان يعقبه من جديد الاستماع السوي بالحياة .
الا انه من العسير ان يذكر الانسان تلك الحقيقة وهو في
خضم المتاعب التي تبسبوا كأنها لا أمل له في الخلاص منها .
وخير علاج في تلك المواقف ايضا هو التركيز . اذ لو استطاع
الكل ان يتصوروا الحالة النفسية التي سوف يكونون عليها بعد
أيام قليلة لامتنع مثلا وقوع الكثير من حالات الاحتفال . ان
الدورة الايقاعية التي تتحكم في الاشعور تنقل الفرد تلقائيا من
مخالب أسوأ ضروب الانقباض .

(١) سوى normal هو السليم المعاني أو الطبيعي ج
اسوياء — والسوائية normality

لو ان المرء اهتم بابعاد تركيزه فقط عن المحنة البادية
لناظريه لتغلب على الشقاء ، حتى انشاء فترة (الجزر) التى تهبط
حيويته فيها الى الدرك الاسفل .

ولكى تتكشف له الدورة الايقاعية الفطرية التى تحكم
بنيانه (وهى تتابع الانقباض بعد الحماس وتعاقب التركيز
بعد اللاتركيز وما الى ذلك) فمعالجه الا ان يتمثل للماضى في مخيلته
وان يضيف بعدا رابعا يدمجه مع الابعاد الثلاثة التى يتصور بها
شخصيته . وهذا البعد الرابع هو (الوقت) . فحينما تتضمن
تلك الصورة لاحداث الماضية لن يعود فى امكانه ان ينعت نفسه
« بالسا كل البؤس » .

ان آثار السنين الخوالى ما فتئت باقية بدخخل النفس .
فانك ما زلت نفس الشخص الذى كان سميما فى صبيحة ذلك
اليوم بعينه من ايام الربيع ، وقد تقول بطبيعة الحال انك قد تغيرت
وان يئسك وهيتك وروحك المعنوية كلن تغيرت جميعا . ولكن
اين يوجد ماضيك ان لم يكن بدخلك ؟ ان هذا الماضى ينتمى
اليك وهو خاص بك ، وهو جزء منك . ويتوقف كل شيء على
استعادة تلك القدرة على الاحساس بالسعادة ، وبعثها من جديد ،
ولو فى الذاكرة . وحسب . وسيماعلك هذا خلال فترة مقبور
النفرة ، اما باقى العمل فسوف تقوم به من جديد الدورة الايقاعية
وهى دورة المد والجزر اللذان يكتنفان القوى الحبوية باللاشعور
كى تصبح نظرة الانسان الى الامور اكثر اشراقا .

وتختلف الصورة التى تبدى بها مشاعر الحماس او البهجة
التي هى الجزء الدورى المكمل للانقباض ، فتظهر بأشكال عتباتية
فهى عند بعض الافراد تتمثل فى لحظة من السعادة الفامرة ، تأتى
الينا دون ان نعلم كيف تأتى ولماذا . الا انه تصبحها فى العادة
احداث او مناسبات خارجية . ولكن تلك الاحداث ليست هى
المسببة لظهورها او الباعثة على خلقها . اذ ان السبب الذى ترجع

اليه هو الدورة الإيقامية التي تأتي بأوان نضوج البهجة والانسجام . وقد يلعو الى تلك البهجة مجرد التطلع الى رقعة السماء خلال السحاب ، أو يدعو اليه ابتسامة انسان ، أو يضع ييرات من الموسيقى . وقد يروق لنا 'ن نعزو هذا الاحساس بالسعادة الى مناسبة أو أخرى . الا أننا كثير ما ندهش كيف سبب حادث تافه بمثل ذلك الموقع الشديد الفاض في نفوسنا فجأة وعلى غير انتظار .

ولضعف ما أو نقص في بنيان الانسان فان المرء يعجز عن تحمل الأحاسيس بالسعادة الكاملة أكثر من لحظات عابرة . الا ان تلك اللحظات وما يعقبها من أحداث في اللا شعور لها أهمية بالغة نظرا لما تقوم به من رفع رصيدنا من القوى والمجهود النفسية . إذ أنها تقوم على ما يبدو بشحن ما يشبه البطارية في النفس فتمكنا من مواصلة العيش عبر الأسابيع الموحشة والاشهر الكثيرة .

ولولا علم المرء بوجود تلك السعادة لما كانت لدى الأقلية الساحقة من الناس قوة على مقابلة فترات الانقباض الدورية التي تعترينا جميعا .

ولما افراد لا يعرفون البهجة في صورتها المركزة التي أسلفنا وصفها ، إذ يجري لديهم مزجها وتخفيفها باللون العادي الذي يحيى الحياة اليومية ، مع إطالة مدة وجودها الى فترات أطول ولعل التسمية الأكثر ملاءمة لهذا اللون من الاحساس هي القناعة أو الرضى .

ويتوقف الكثير من الامور على ما يفهمه المرء من معنى للفظـة « السعادة » . فهي قد توحى للفرد بشتى الخواطر عن اللعب والمجون ، كما أن نفس اللفظة قد تعنى لفرد آخر ساعة

من الاستجمام يقضيها في مقعد وثير مستعماً في الاذاعة الى لون ساحر من الموسيقى . أن في استطاعتنا أن نربط لفظة « السعادة » بمعنى بعيد المنال كما أن في وسعنا أن نقرنها بشيء يأتينا به كل يوم من الايام العادية - عدة مرات .

على أن الوصف المتقدم لايعنى أن السعادة امر نسبي أو أنها مجرد سراب لا حقيقة ، بل أن الشعور بالسعادة يقع عند مختلف الافراد في مناسبات متباينة كل التباين .

وتتوقف سائر الامور على اتخاذنا مفهومًا للسعادة يتضمن مواقف واحساسات في استطاعتنا بلوغها والحصول عليها .

وليس هذا مسير التحقيق كما يبدو في ظاهر الامر . اذ ان نظاما يشبه « الفهرس » يكمن في ذاكرة المرء الواعية وغير الواعية ، وحينما ننطق بلفظة « السعادة » تستجيب الى هذا النداء بعض الصور الذهنية من الفهرس بصفة تكاد تكون تلقائية . وعلى المرء ان يعود بذهنه الى الماضي ويسرف اين كانت تلك الصور حقيقة واقعة في حياته ، ومتى خُطرت له ، أو كيف ظهرت في احلامه ونزوات خياله . وعلى المرء ان يرتبط بهذا التعريف الذي يحدده للسعادة ويبدأ على تنسيق موقفه طبقا للمعنى الذي تتضمنه له السعادة . فان استحال عليه ذلك فليتخذ مفهومًا آخر للسعادة ، هو الذي يلي الاول جودة ثم يعكف على تعديل حياته وفقا له . وقد يكون هذا الأبدال قاسيا ومرا للبعض منا ، غير انه امر ممكن الاجراء ، وكثيرا ما يكون هو عين الشيء الذي ينقص المرء ، اذ يحيله تحقيقه الى فرد فاضج بسا كن كانت له اطوار اليافع الفرير .

وليس من اهدافنا في هذا الكتاب ان نورد قائمة بمفاهيم السعادة التي قدمها المفكرون في الازمنة المختلفة ، وحسبنا أن نقول انها تتباين متدرجة من الانغماس الطائش في الملذات حتى مرتبة العزلة الصارمة والتوحد . ولم تتفق الآراء في وقت من

الوقت على العناصر التي تتألف أو تتكون منها السعادة أو على الظروف التي ترجع ظهور ذلك الاحساس المراوغ الذي نسميه السعادة .

على أنه لا ضرر في أن نشير إلى أن انصار العزلة والتشف الخيالي يمزجون فلسفتهم بأحلام ورقبات مضادة عندما يدعون الجمال إلى قبول أفكارهم تلك التي تنطوي على أحلام رغباتهم . فهم يجمعون مثلاً بين التخلي عن سررات الدنيا وبين هناء خارق مرتقب ، كان تقول الراهبة أنها « تزوجت » السيد المسيح ، أو يتطلع الناسك للنزوى في صومعته إلى الإلهة إيزيس أو إلى كوثون أو إلى السيدة الملوك .

وحتى كاهنات الإلهة (قستا) الصلراوات ، رمز النقاء كان طيهن على ما يبدو واجب مقدس أن يهبن أنفسهن ذات مرة في المعبد لشخص غريب . وقد يكون التطلع إلى لقاء ذلك الغريب المرتقب هو الرقبة التي لا تفنأ تستقر في اللا شعور وتدفع للنساء في مختلف الحضارات والازمنة إلى المعابد .

والمة اغراء قوى آخر يخالط حياة الناسك والاديرة في وضعنا تفسيره بالتحليل النفسي : أن لدى الاطفال حافظ فطري يدفعهم إلى الاختباء في ركن صغير يدعو أنه مسكنهم . فيصنعون كوخاً صغيراً من منضدة يعلبونها ناصبين الستر على أرجلها ، أو يتوارون خلف الشجيرات الكثيفة مختبئين خلف أغصانها . وقد تكون حياة الناسك الراشد في منسكه امتداداً مباشراً لهذا النهج الطفلي . فكلاهما ينشدا الإبقاء على النسيم وثيبته نهائياً أما الأشخاص الذين يسموهم «سويين» فتنتابهم عادة مخاوف

(١)

من الامتلاك المفلقة إذا احتجزناهم في (زنزانة) السجن الانفرادي . وتعمل السلطات في كل قطر إلى استئطام الراهبات

هذه العقوبة في قوانينها لتثنى الافراد ذوى الميل الاجرامى الكلام
عن نواباهم .

فأى افراد اذن تملكه الصومعة للراهب؟ ليس يكفى ان نقول
انه عقاب الذات . ويذهب بعض علماء التحليل النفسى الى ان
الصومعة ترمز الى بطن الام . ويتساءل نيقوديموس موجها قوله
السيد المسيح : « العمل الانسان يقدر ان يدخل بطن امه ثانية
(١)

ويولد ؟ »

ومرجح تلك الفئة من العلماء ان هذا السؤال يحمل في
طياته معنى جنسيا ، هو رغبة محظورة تم كتبها في صرامة
ادبية بالغة وتم اعلاؤها اعلاء تاما الى الحد الذى فيه لا تجرؤ على
الظهور فى ظل اية ظروف اعتيادية . وايا كان الامر فان لمة علماء
يحتاجون بانه امكهم اقامة الدليل على وجود تلك الرغبة وعلى مبلغ
قوتها ، بواسطة التحليل النفسى وذلك بتجسير بعض مرضاهم
لحاجز الرقيب .

وتحمل لفظة السعادة للكثيرين معنى واحدا ليس له بديل ،
هو فكرة الجلوس فى هدوء شامل فى ركن قصي متناسين سنائر
هموم الدنيا . وهذا المثل الاعلى وهو الذى يقول به مذهب
« الهدوئية » هو تقيض ما يعتنقه « اللون جوان » من امنية عليا
تمثل فى سعادة صاخبة متهورة . ونلتقى بالهدوئية كمثل اعلى فى
مختلف الحضارات وعلى مر العصور . وحتى فى وقتنا هذا
نجد ان لها جاذبية بالغة اذا اخلنا ترقب مدنا الكبرى التى
تلخر بالضجيج .

وثمة احتمال ان المرء يحتفظ بيقا بالاذكري ضئيلة للغاية
عن الماضى البعيد ترجع الى الاشهر التسعة التى قضاها فى بطن امه
فى هدوء مذب . وانه يضم فى نفسه حينئذ خفيا الى ذلك المكان

الهائىء ، منذ اللحظة الاولى التى جاء فيها باليا الى هذه الدنيا
والى ذلك « العصر الذهبى » حيث السلام الوارف والخير
الوفير . وحينئذ هذا انما هو اشتياق الى الانفراد والامان .
ولا اود ان اوصى بالهيوئية كمثلى أعلى للسعادة ، اذ ان هذا
المبدأ كثيرا ما اُسء استخدامه لافراض رجعية . ومع هذا فلتن
سئلت النصيح اجدنى مضطرا للتسليم بأنه المثال الثانى الذى
يلى الاول فى الجودة . فالإخصائى النفسى المخلص يحجم بالاحرى
من التوصية بانبعاس النقيض الذى يخالف هذا
المبدأ الى ابعد الحدود الا وهو مذهب السعادة الوقتية او ملهوب
الدون جوان الذى اسلفنا ذكره ، فهو يقع عند النهاية الاخرى او
الطرف الثانى من القياس ، ويتضمن نشوة مبنية على التحلل
الذى يلزمه ضعف الراى وسوء التصرف وتنقصه المبالاة بعواقب
الامور التى تتضمن التمتع .

ولكن ، ايتحتم علينا التطرف ؟ ان المتطرفين بطبيعتهم فئة
قليلة من الناس ، وهم يتباينون . فالبعض نجدهم من طراز الدون
جوان ، وآخرون نجدهم هذوئين ؛ لعقيدة او الاقتناع . الا ان
الاجلبية تبحث عن السعادة فى وضع ما على شتى الرتب الواقعة
بين هذين المبدأين المتطرفين . فضلا عن ان البرء يغير من مثله
مثله بتقدم السن ويبدلها وفق امكانياته الداخلية والخارجية .
ان احسن النعم التى يولينا اياها القدر او تكسبنا اياها
التجارب هى القدرة على التنوع اى الهبة التى تمكننا من الاستفادة
من المواقف المتباينة على افضل وجه ، وبذلك نجد دائما بعض
السعادة، حتى فى خلال الشدائد .

ان السند الذى نستمد منه من علم وظائف الاعضاء ، او بصارة
لاخرى من وجود الايقاع الدورى الذى اسلفنا ذكره ، يسرى مفعوله
فى سائر الحالات . فان قوة الحالة المعنوية ، المعالية او المنخفضة ،
تطغى على المرء ، وتغلب اقوى من لوم او اذاعة يحكم بها المنطق
سواء على الحياة فى مجلتها او على ظروف المرء الفردية بصفة خاصة

وريقنى ان « السعادة » هى الحالة الطبيعية (أو السوية) للانسان ، ما فى ذلك ريب ، على الرغم مما ذهب اليه بعض المفكرين من انها مجرد الخلو من الالم . فانت سوي بادي السلامة طالما سرت فى بدتك التيارات والسوائل الطبيعية بنشاطها المهود ، وطالما دار الايقع النفسى المنظوم فى نفسك دون عقبات ، وطالما اتفقت قابليتك للاستمتاع بالطايب الحياة مع ايقاعك النفسى ومع ظروف البيئة التى تعيش فيها ، ابتلاء من الغداه - حتى الجنس . ولعمري ، يقصر الانسان ، بعد ان بلغ هذا الحد الرفيع من الحضرة والثقافة عن ان يحقق لنفسه هدفا بلفته الحيوانات لنفسها دون مشقة ؟

وانى حقا لا أجعل عبارة اختتم بها هذا الحديث خيرا من تلك الحكمة التى اهداها كاهن من الهندوس الى طفل حديث الولادة، فقال : « أبها الطفل ، انك جئت الى هذه الدنيا باكيا والكل حولك يضحكون ، فاسع جاهدا لتعيش على هذا النحو الذى به تفادوها ذات يوم ضاحكا والكل حولك يبكون » .

١٢

تقلبات الحالة النفسية بين صعود وهبوط

تعد أغلب الكائنات يومها منتهيا حينما يقترب المساء . فقبل مغيب الشمس بساعات قلائل ، تعتبر عمل يومها منجزا ، وتبحث عن ركن هادىء تاوى اليه . اما الانسان فى واقتنا الراهن فلمست هذه حاله . يفزعنا الشعور ان لبلانا قد هبط نشاطها الى ما يشبه الجزر ، فنهرع الى حشاك من الناس تشغلنا ثمرته وضجيجه . وبعب البعض منا الشراب فيملأون بها بطونهم ولرواحهم . ولولا تخوفنا من ساعة المساء هذه لكنا نجتازها فى يسر وراحة . غير ان الكثيرين منا لا يتحملون الاحساس بالاسترخاء ، حتى لو علموا ان هذا الخمول لن يدوم الا ساعة

واحدة . وتحمل لنا عبارة « انى انزلق » شعورا بالفزع والهلاك
 الوشيك . ان المرء لا يتيح لنفسه الانزلاق لافتقاره الى الثقة في
 قدرته على الصولة ، وفي قوة دورته الآلية وإيقاعه الذاتى
 ان المرء بعد اكتسابه شيئا من التدريب والدراية في التحليل
 الذاتى يفسد قادرا ان يميز في سهولة وبساطة بين حالة من
 الانقباض الخطير وبين فترة التراخي المكلمة للتركيز ، وهى
 تاتي في أعقابها على الدوام . ولذا يمكنه ان يقرر بنفسه ان كان
 الافضل ان يتيح للطبيعة ان تأخذ مجراها . وسوف تعينه
 على اجتياز الفجوة بركة قصيرة الامد من اللاتركيز الكامل - على
 انفراد . غير انه يشترط الا يساوره خوف من « الانقضاء
 بنفسه » دون مبالاه . وتصلح لهذا الغرض ساعة الانفراد التى
 تعودها لاجراء التحليل ، فهى افضل عون له في هذا الشأن .
 وان جازت لنا صياغة هذا المنهج في عبارة متناقضة بعض
 الشيء ، نقول : « ان خير السبل لاجتياز انقباض عادى هو ان
 يظل المرء منقبضا لفترة قصيرة » .

ان الانقباض والانبساط يحكمان - بدرجات متفاوتة -
 كل فرد منا ، حتى اولئك الذين بلغوا من الرصانة والاناة والسكينة
 ابعاد الحدود . واذن فلتحاذر من قمع تلك التغيرات المنتظمة في
 انفسنا . والشيء الوحيد الذى يجدر ان يسعى اليه المرء في هذا
 الشأن هو اكتساب الجلد والقوة النفسية والصبر في فحة الى ان
 تنتهى فترة الانقباض لتحل محلها الاوقات السعيدة واللحظات
 المشرقة .

وتعترف سائر الاديان بتلك التغيرات الدورية التى تتحكم فيما
 يسلك فى سائر الكائنات الحية ، بل وتقدسها ، فنجد نظائر لدورة
 الانقباض والبهجة في دورات الصوم وما يعقبها من اعياد ، وفي
 الموت يليه البعث ، وفي فترات الظلام الموحش تليها الاوقات
 المشرقة بالضياء ، وفترات اليسر بعد العسر . وحتى بين ايام

الاسبوع ينقلب الضيق الذى يخيم على اواخره الى بهجة تسود عطلة نهاية الاسبوع . ولقد سرت تلك الحكمة المهمة الامور لقادة العالم وحكامه فافادوا من تلك الدورات التى تحكم فى الافراد والجماعات وتمثل فى نفس الوقت قوى مخطيرة لا تقاوم ، فاستخلصوها وتحكموا فيها ونظموها ١

ان الكثيرين من الشباب يساورهم خوف من الحياة ، وهى نفس الحياة التى يتوقون اليها وتعتقونها . وفى الشيخوخة يحل بالشيخوخة خوف من الموت مكان خوفهم السابق من الحياة . وكلا الخوفين هو فى حقيقة الامر من امراض مقاومتهم لاجرى الاحداث الطبيعى ، وللتوازن الدورى الحيوى ، وللضريبة الطبيعية التى تجبى من كل كائن حى وفقا لناموس الكون .

فمقاومة النمو نحو النضوج ، والمعارضة فى التخلل من الحوافز الطفلية التى تخلو من سائر التبعات واتكار التداعى والتقدم فى السن بما يتضمنه من اقلاع من الاطوار التى انقضى اوانها ، هذه الامور الثلاثة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا . وهى فى العادة تملأ حياة الفرد مرارة وحسرة ، على حين ان الحياة تسمى مرضية شائعة لو ان المرء استسلم للناموس الطبيعى وامتلأ فى حياته للدورة السوية المتعاقبة .

ولنعد الآن الى ذكر « العزاء المستمند من علم وظائف الامضاء » ، وهو يقيننا بان سائر مشكلات الحياة ، وحتى ما كان فيها مسرفا فى الالاحاح ستفقد اهميتها بعد امد قصير ، لان الحياة امامها اشياء اخرى مدرجة فى جهول مصالها . ان هذا العزاء كثيرا ما يطبخ به نفاذ الصبر فى هذا العصر الاهوج . فبدلا من ان يتقبل المرء التقلبات الدورية التى يالغها فى نفسه بين صعود وهبوط بوصفها امورا طبيعية ، نجد ان الفرع يصيبنا حينما نحس ان حيويتنا قد اصابها شيء من الغتور .

(II)

ان دورة الإيقاع الوظيفي تتولى العناية بأمر الفرد، فينتزعه الجوع مثلا من ركوده النفسي، وقد ينتزعه منه أى احتياج وظيفي آخر . كما أن الأعمال البدنية وما شاكلها ، وحتى ما كان منها مفرط التفاهة ، كفصل الأطباق مثلا ، من شأنها أن تزيل الكآبة وتبدها عن طريق تزويد المرء بما يعينه على التركيز .

يبد أن الاضطرابات التى تمرى الدورة النفسية هى : قل خطرا من سير حياة المرء على ويرة واحدة . فجمود الإيقاع أو سيره بانتظام دقيق نذير سوء للصحة النفسية لا يعمله فى شره ظاهرة أخرى . فان طالعنا فى الرسم البيانى ، لو الخط المنحنى الذى يمثل الحالة النفسية نفس المنحنيات يوما بعد يوم متطابقة فى أشكالها متشابهة فى منورها تماما فانها تنذر بقرب انهيار عصبى دون ريب ، او الى مرض نفسى وشيك الوقوع .

ان انطلاق الاوزان الحيوية فى حرية خالصة من العوائق هو من المستلزمات الاساسية للصحة العقلية . فالاشخاص الذين لا يضحكون ولا يكون يبدأ قد يتصفون بالوقار والمهابة ، غير انهم لا يظفرون بالقيم التى توفرها الحياة الخصبة المفعمة بالمزايا من مختلف الالوان والرب. فالضحك والبكاء هما من الضروريات العاجلة اللازمة للتخلص من الطاقة الانفعالية الفائضة .

والغلام الصغير تلحقه الملامة حينما يبكى ، فينتهسه ابيه او يقولهما « ان البنات وحدهن يبكين » . غير ان البكاء لا ينهض دليلا على التخث وعدم الرجولة ، وهو ليس مزرىا بالكرامة . ولكنه فرصة تتاح للانفعالات لان تجتاز الغلاف الصلب الذى يمثل الكبت ويلبأ يتسنى للنفس ان تنال المزيد من حرية التنفس . وكثيرا ما يكون الباعث الحقيقى للبكاء شيئا لا صلة له بالسبب المباشر الذى ادى الى البكاء فى ظاهر الامر . ان للبكاء والضحك قوة متفجرة ترجع الى تراكم المواد النفسية التى تجرى ازالتها فى

تلك العملية الصاخبة من عمليات التنفيس. ولذا فإنه من الاهمية
 بمكان ان يستجيب المرء ويستسلم لضغط المشاعر الشديدة التي
 تدفعه الى الضحك أو الى البكاء. غير أنه ينبغي ألا يزيد أحدهما
 عن الحد الملائم . فهما يتوازنان في كل امرئ بمقدار ونمط خاص
 به . وعلى الفرد ان يتعرف على هذا النمط بنفسه ، كان تتوازن
 مثلاً الف عاصفة من المرح مع نوبة بكاء . وليس ثمة ما يدعو
 الى قمع الرغبة في البكاء ان أحس المرء بحاجة تدفعه الى التنفيس
 من نفسه بالنشيج والبكاء . انها لرغبة حد طبيعية

ويشير بعض الاختصاصيين النفسيين بضرورة ارجاء الاعمال
 ذات الخطورة والاهمية حتى تحين فترة النشاط في الدورة النفسية
 ولا يخوض المرء فهار المهام العسيرة خلال فترات الركود
 النفسى ، او الجزر الحيوى . وليس هذا امراً معكياً في كل وقت
 بطبيعة الحال . فالاعمال لا تتحمل الارغاء الى ان تحين فترة نشاط
 حالنا المزاجية . بيد انه من الصواب ان نقسم فترات الدورة
 الحيوية كلها أمكن ذلك .

ولكى يخوض المرء عملاً من الاعمال العسيرة فان في وسعه، بدلاً
 بدلاً من انتظار حلول الحالة المزاجية الملائمة ، ان يفعل النقيض :
 ان في امكانه ان يغير حالته المزاجية عن طريق شروعه في اداء
 تلك المهمة العسيرة . ان في مقدور المرء ، الى حد ما ، ان
 يؤثر في دورته الحيوية باستخدام موارده النفسية المخزنة ، فيمهد
 السبيل بذلك (لصعود) جديد يطرأ في الدورة الابقاعية الحيوية.
 وبعد ان تبدأ تلك الدورة الجديدة مجراها وفقاً لمشيئته فانها
 ستواصل المسير بطريقة لا ارادية كالمادة . ولقد تلاحظ ان بعض
 الافراد قدرة على اخضاع ابدانهم لقوة لرادتهم أكثر مما لغيرهم .
 الا ان أكثر الناس يبلداً وأقلهم نشاطاً سيجد فيه من القوة
 المدخرة في داخله ما يكفي لتمكينه من تحطيم أغلال حالته المزاجية
 ان هو تمكن من العثور على اللحظة المناسبة لتغيير دورته
 النمطية .

غير أنه من الصواب في الحالات العادية التي لا يكتنفها الحاح الا يقاوم المرء وزقه الدورى الايقاعى ، بل ينبغى عليه ، على النقيض ان يركن الى هذا الوزن في ثقة واطمئنان . فان علمه بوجود « العزاء الفزيولوجى » سيصبح دعامة لنفسه ، اشبه بفلسفة « نعيم الوحدة » التي يركن اليها فلاسفة الهند . ان تذكر ابتهاجات الماضى ، والتفكير في ابتهاجات المستقبل (او بالأقل نويات الفبطة والتفاؤل) سوف تدعم روحه المعنوية ، حتى في اثناء أسوأ درجات الركود النفسى

فليصغ المرء من ثم الى الصوت الذى تنطق به حالاه المزاجية الضرورية في وضوح والحاح ، على الا يدعها تستعبده أو تستأثر به . ولكل مرحلة من الدورة مهام تختص بها ، أو كما يقول المثل الصينى : « هناك وقت لصيد السمك ووقت آخر لتجفيف الشباك » .

وتحسن الانثى صنعا بمراعاة دورتها ، فترسم خططها مقدما لحياتها ، وتضع برامج للمعطلات ، وللرياضة ولاوجه النشاط الأخرى . الا انها ليست اسيرة البدن .

وللرجال بالمثل حالاتهم المزاجية التي ينبغى ان يرقبوها ، ليتبينوا فترات ركود العزيمة فيهم وفترات نشاطهم واقتدارهم أو بعبارة أخرى فترات الانطواء والاتجاه الى الداخل ، وفترات الانبساط أو اتجاه الحواس والنشاط الى خارج أشخاصهم . وقد يعينهم التأشير على (الاجندة) بأيام الركود والأيام ذات الروح المعنوية العالية . ثم يرسم المرء على ضوء تلك التأشيرات رسما يبينان لوزنه الدورى . وسيتضح له من هذا ان مراقبة الذات لازمه وانها ايضا امر سهل الاجراء كما ان تدريبه في التحليل الذاتى سيعاونه على تمييز دورات وزنه الحيوية .

وليحاول المرء أن يكشف التناقض الكامن وراء بعض الظواهر النفسية كنويات الاكتئاب التي ليس لها باض في

ظاهر الامر ، لو اية ثورة مفاجئة من ثورات الغضب ، أو رغبة حقاء في بعثرة المال . وسرى في الغالب أن تلك الانحرافات التي يظن أن لا تفسير لها تحدث في موعد التقاء خطوط دورتين أو أكثر ، فتنضم قوى الدورات بعضها الى بعض ، وبذلك يخرج الفرد عن اتزانه . ان المد يرتفع ارتفاعا زائدا لو أن سطح البحر وقع تحت التأثير المشترك لقوة جاذبية الشمس والقمر معا في وقت واحد ، عندما يجتذبانهم نفس الاتجاه . وبالمثل فان الحالة النفسية تناسب من مركز ثقلها وتفقد اتزانها حينما يطغى عليها حافظان فطريان أو أكثر في وقت واحد . وعن طريق مراقبة اللات في تان وصبر يتسنى للمرء التنبؤ بمقدم زوينة عاتية ، فيغدو في وسعه أن يحتاط لها باتخاذ الخطوات المضادة مقلدا . وعليه ان يظن الى القوة التي تفسى حوافره الدورية ، كاستهائه على سبيل المثال لفداء غير مطلوب أو تنوقه على التقيض الى طعام فاتق الطهو ، وكاستيافه الى المودة والصحبة المؤنسة أو الى الجنس البحث ، ولم يقرب قابليته الثقافية نحو الموسيقى والمسرح وقراءة الكتب . فكل تلك الضروب من الشوق والحزن تخضع للتغيرات الدورية . فيبلى أحدها خلال أشهر وإيام أشبه باشتهاء تستعصى مقاومته ، ثم لا يلبث أن يتناوله النسيان . ويتفق حلول تلك الاطوار مع فترات من الزمن تنقضي في توسع الشخصية وانماها أو فترات أخرى غير هاتنقضي في تجميد الشخصية وتثبيت ما احرزته واكتسبته .

ان سائر الكائنات الحية يتطكها دافع فطري موروث لا يفتأ يدفعها نحو النمو والتوسع . فالشجرة لا يصيبها الضمور أو الانكماش في أى وقت ، بل تظل ترسل أفرع جديدة في كل عام ولا تفتأ تنمو وتتوسع وتمتد الى أن يحين لوان موتها فتسقط في جملتها كوحدة كاملة وتنتهي الى التفتت . وتسرى نفس القاعدة على عقل الانسان . فطالما ظلت ظروفه مواتيته تتعاقب عليه

فترات من التوسع مع فترات من التثبيت والتوطيد . وباستثناء الشيخوخة المتقدمة يكون ضمور العقل أمرا مخالفا لسنة الطبيعة . ولتنبه المرء في لحظة الى مبلغ تأثيره بالأمور . فاذا ما اتخلت صفائر الأمور وتوافها مظهر الأحداث الجسيمة في نظره ، ولاح له انها تهر الدنيا هزأ ، فليشارك امره وهو يعد في طور مبكر من تلك العملية الإنكماشية ، ويدفع بسائر موارده وشتى امكانياته النفسية في النضال ضد التضاؤل وضيق الأفق الذي يتهدد اهتماماته .

وثمة فارق كبير بين عملية إنكماشية من هذا القبيل وبين فترات الانقباض الاعتيادية . ان الاولى أشد خطرا الى حد بعيد . فان لخطا المرء في تمييز حالة اكتئاب عادية ، ظنا منه انها عملية ضمور وانحلال فانه سوف يراها ختمة المطاف لنموه وتقدمه . وعندئذ نراه يذكر آمال صباه وأملى شبابه ناظرا اليها وكأنها أمور مضت وانقضت وانتهى أمرها ، فاضحت لا تستحق منه غير انتسامة عابرة وهو بمسلكه هذا إنما يقتل بيديه آمالا تستحق غالبيتها مصر الففضل .

وإذا ريفطن المرء الى ان خطرا من هذا القبيل يلوح أمامه لو انه ألغى نفسه يفكر في انشغالاته خلال نزهة يقوم بها في يوم مشرق ، وقد تضخمت أهمية تلك الانشغالات أمام ناظره . فيرى نفسه على سبيل المثال مكبا على قائمة حسابية عوضا عن التطلع الى الكون الرائع من حوله وتامل أسرار الحياة وبروعتها التي لا تنضب . فان وصلت به الحال الى هذا الحد فليوقن ان الوقت قد اذن لان ينقل نفسه من هذا الموقف بقوة سامعية . فان الثغور الذي يتناول اهتمامات الفرد العليا لأسواق ألف مرة من حشا اكتئاب مؤلم عميق .

فلماذا أن الانسان على قيد الحياة فان بدنه وروحه سوف يتعاونان سويا ، وسيتايان بمعجزة التغلب على الاصابات التي تلطمه ،

وابطال اثرها ، وهى اصابات كانت خليفة بأن تلحق العطب بأية آلة أو جهاز لو انها اصابته . فالجراح التى تصيب الجسم تبرا وتندمل من تلقاء ذاتها ، لما الجراح النفسية فتكتسى بطبقات واقية من الكبت والكف ، على أن تجرى ازالة تلك الطبقات الواقية فيما بعد بالتدريج ، بعد أن تلتئم الجروح النفسية ، على النحو الذى لا نزاع به أربطة الجروح عنها . فان اصاب للرب بخطب فلاح فقد يتخى لو أن يد الموت اختطفه . إلا أن بدنه لن يستجيب الى تلك الامنية . فستواصل دماؤه دورتها تلقائيا وستؤدى رثاءه وغسله الداخلية اعمالها ، وتقوم الاعصاب والمخ باصلاح الاضرار بطريقة آلية . وسوف تكفل دورة الإيقاع النفسى استرداده للامن والطمانينة الى حد بعيد . فاذا ما اسهم هو من جانبه بتكملة هذا « المزاج الفزيولوجى » برغبة صلاقة منه فى أن يحيا حياته من جديد ، فلا بدله من أن ينتصر .

١٣

موجات الاوزان الحيوية

لعله من الملائم كى يفيد القارئ من هذا الباب أن نمهد له بتفريب فى الإيحاء الدائم بعيد المدى ، الذى يفضى الى درجة مخففة من التنويم الدائم :

يستلقى المرء أثناء ساعة التحليل ، وليكن هذا فى آخر اليوم عندما تقترب الشمس من الغيب . وليضوء الى جوار الأريكة مصباحه الصغير الكهربائى الذى تهاد التنوير عليه فأصبح له بمثابة أداة شرطية مولدة للأفكار . ويعمل من وضع المصباح أو يطويه فى غلاف ، بحيث يعكس بقعة من النور على سقف الغرفة وليثبت أنظاره على تلك البقعة من الضوء المتعكسة على السقف دون أن تطرف عيناه . وسوف تبدو تلك البقعة ازهى ضوئا

بالتدرج مع زحف الظلام. وحينما يكون المرء لا يزال مدركا أن غرقته ما زالت هناك في حين أن عينيه الثابتتان في غير حراك قد أصبحتا في الوقت نفسه لا تريان الفرفة المألوفة من حوله ، عندئذ يكون قد وصل الى درجة مخففة من التثويم الذاتي .

وليتخيل نفسه من ثم في قلوب صغير ، طافيا على صفحة البحر ، ولن القلوب يواصل سيره في تلك اللحظة متجها الى أسفل على ظهر موجة عظمى . ولا بد له عندئذ من الوصول الى قاع الموجة . ثم تبدأ سفينته اذ ذاك في الصعود من تلقاء ذاتها ، اذ أن الموجة سترفع بها الى أعلى من جديد . وعلى الشخص أن يكرر هذا التدريب بضع مرات . وسيعتريه إن عاجلا أو آجلا احساس قوى بالشوة والابتهاج عندما يقترب من لقوة الموجة . وهو سروره بعيد الى ذهنه القبط البرئة الساذجة التي كان يحس بها في طفولته على الأرجوحة . وفي تلك اللحظة بالذات ، عليه أن يتزوج نفسه من ذلك الشهدا .

وبعد أن يتقن المرء هذا التدريب ، فليبدأ في ربط حالته المراجية المكتسبة بصورة الموج ولسوف يجعله الموج الى أسفل وأسفل ، ثم يصعد به بعدئذ بصورة حتمية لا مفر منها الى أعلى من جديد .

وينبغي في تلك المرحلة أن تكون حالة الماء النفسية قد تم

(١)

اشراطها على الافاقة الذاتية الى حد بعيد ، فيغدو في وسعه ان يتحمل جرعة قوية من الإيهام الذاتي دون أن ينزلق في مسبات لاحيلة له فيه . فلا يفزع . مشهد المحيط الزاخر بالموج ، وذلك بفضل ما تعلمه من تحكم في تصورات . وليست في الامر خطورة على أية حال . فلتن بلغ إيهامه الذاتي حدا من القوة لا قدرة له على

(١) الإشرط أو الاشتراط أو الارتباط الشرطي conditioning

وقد سبق شرحه .

مقاومته ، وأضحى عاجزا عن انتهاء تصوره نفسه وهو يعلو
ويهبط على ظهر الموج في قلبه الصغير ، فلن يصيبه الاى . ان فى
وسعه منغلداً ان يتيح لنفسه الاستسلام لتوم عميق ، تسترخى
ووصاله به ، ويبحث على النسيان

ولمة وميلة أخرى ربما كانت اكثر ملاءمة ، فى استطلعت
ان ينتزع نفسه بها من تلك الرؤيا ، هى استخدامه صورة ذهنية
مغايرة يجرى اشراط نفسه بواسطتها على الافاقة . كان
يتخيل سفينة مقبلة لاتقاربه ، قراها تدفو منه شيئا فشيئا ،
ويرى بحارها يلقون اليه يسلم من الحبال . وفى اللحظة التى
يرتفع فيها القلب الى ذروة موجة كبرى تتلطف بده السلم
اللقى اليه ، واذا بهم يجذبونه الى اعلى - لم يطرف بيمينه ، فيجد
نفسه على مضجعه المألوف . وينبغى ان يجرى التدرب مرارا
مديدة بالمثل ايضا على هذا التدرب الذى يمثل اتقاذا
غلقيا ، الى ان يتمكن المرء من ان يلقى بنفسه بالتمام وينزلق وهو
والق فى الوقت نفسه بانه سوف ينتزع نفسه ويغبق فى اللحظة
المناسبة ، وهى لحظة ابتهاجه بالايقاع الصاعد .

يجبى المرء نفعا بالغا لو أنه تصبور فترات انقباضه : وهى التى
لامفر منها ، على انها اجزاء لازمة تتضمنها دورات المد والجزر
المتعاقبة فى شخصيته . فالمد الذى يملو والجزر الذى يهبط
يمثل كل منهما جانباً وحسب من دورة كاملة . وينطبق ذات
الشيء على سائر التغيرات التى تفشى حالاته المزاجية ، سواء
كانت شهرية او يومية ، او تغيرات كل ساعة .

من الواجب الا يسعى المرء الى الفاء تلك التغيرات الدورية او
تسويتها واذا انتهت من الوجود : فلن الشيء الوحيد الذى ينبغى
ان يسعى اليه هو ايجاد ايقاع متزن .

ان الحطل الدائم يفيد من هذا التدرب فائدة لا يستهان بها
اذ كلما لمص بنفسه يهوى خائرا ويتدهورا منزلقا سيكون فى مقدوره

أن يتصور نفسه وهو يرتفع من جديد ، فيزوده ذلك التصور بالباس والشجاعة من جديد .

والدورة التي تفوق سائر الدورات أهمية في معيشة الفرد رجلا كان أو امرأة ، هي على الأرجح دورة المد والجزر التي تكتنف الحافز الجنسي وما يفشاه من رغبة أو اكتفاء ، وتهافت أو ارتداد ، وإلّا يذفعه أو فشل يقعده حسيما تقضى حالته . فالاحساس الجنسي يفوق معظم الاحساسات الأخرى في شدتها وفي المد الذي يرتفع اليه الخط المنحني الذي يمثل إيقاعها الدوري وهو الى جانب هذا يسيطر سيطرة فعالة على الوظائف الأخرى ابتداء من وظائف الصد ذات الانساز الداخلى حتى اسمى ضروب الإبداع الفنى الخلاق .

وكثيرا ما يبعث اضطراب الإيقاع الجنسي على اختلال إيقاعات الوظائف الأخرى . فقد يفضى الإجباط في الحب الى خفقان القلب أحيانا ، أو الى تصبب العرق ، أو الى ضرب من ضروب العصاب . اذ أن الأوزان الأخرى تتغير بالتبعية ، ومنها على سبيل المثال أوزان القلب أو الجلد أو التنفس . ولنا أن نتوقع أن الوضع سيستقر على صورة وزن عصابى جديد يحق للمرء أن ينظر اليه بوصفه « امتسلا مافلسفيا » . غير أن الحل الأقرب الى سنة الطبيعة خليق بأن يكون فى إعادة الكرة والمحاولة من جديد فان تحقيق بعض الحوافز الجنسية المختبئة قد يكون من وجهة النظر السيكولوجية أجدر وأهم شأنًا من مراعاة حظر اجتماعى متعنت . اذ أن طاقة الدوافع الجنسية العاقبة قد تلعب وهى محتبسة ادوارا شاذة وقاسية فى حياة الفرد وذلك لان

(١)

عملية الإعلاء أو التسامى لا تقوم بتحويل تلك الطاقة الى أوجه نشاط مشبعة الا فى حالات قليلة العدد نسبيا .

(١) الإعلاء أو التصعيد أو التسامى . sublimation

وفي حالة الفشل الجنسي هذه نرى أن تلك الصورة الذهنية التي تصور الموج الذي لا يقاوم سوف تعين المرء على أن يستعيد حماسه ويقبل على الحياة من جديد ، ولو بالأقل في مغامرة اغلاء ثقافية .

ويعمل البعض الى صم اوزان مختلف الدورات التباينة بعضها الى بعض . فيعبد الشخص المترف المولع برغد الحياة فيموءد لقاء له الى اشباع قابليته للطعام بوجبة مختارة من الفداء واشباع حافزه العاطفي بجانب من الحان الموسيقى الشجية . فان تلك الاوزان الثلاثة (وهي منتقاه اتفاقا من بين مجموعات كثيرة ممكنة) تعمل على تقوية بعضها بعضا تماما مثلما يجتلب القمر الجديد صفحة الماء متضافرا مع الشمس وهما يؤثران عليها من اتجاه واحد فيتسببان في أحداث فيض واغر من المد العالي على شاطئ المحيط .

ان مزيجا كهذا قد يكون وقد لا يكون منهاجا يوصى به المرء ليظفر بالقسط الاوفر من المتعة في الحياة . الا انه يحصرى به ان يلجأ الى النقيض فيباعد بين الاشياء السيئة . فان لقي أمومه عددا من الواجبات البغيضة فمن الصواب الا يرجع العمل حتى تتأزم الامور . فان للحفلات السيئة أسلوبا تتجمع به وتتراكم فتتألف منها سنوات سيئة : وليكن حاضر البديهة فيعمل على منازلة انزعاجاته أولا فأول ، وبلا يجنب نفسه شر الهزيمة .

ان اجتماع المكاره في وقت واحد خفيق بأن يورث المرء اكتئابا يزيد مما يمهده من قوة في كل منها على حدة . فهي تمت وهي مجتمعة احساسا بالكلورة الوشبكة الوقوع . التي لا يستطيع المرء منها فككا وهو احساس لا يعرض له في مواجهة كل منها على حدة . فان اجتمع مثلا الانهاك المضى مع الجوع ، ثم تصادف أن رافقهما نقص في النوم ، فسوف تصبح المزيج قوة تفجيرية هائلة . اذ تنضم ارتفاعات الخحيات (الخطوط البيانية) الخاصة بكل

فيثقل حملها على قوة الإرادة الى بعد الحدود . فوظيفة المدة تعتمد سلامتها على تنبؤ الاحداث في برنامج معين . كما ان الجهاز العضلى يحتاج بالنسبة الى يحتفظ بكفايته الى تناوب متصل بين الاجهاد والتراخي . وتتضمن حالات اليقظة والنوم تناوبا متواصلا يدور في النظام الكيميائى للبدن . فان اتفق ان اجتمعت ثلاث انخفاضات دورية فان الموقف الناجم عنها حرى عندئذ بان يصيب سائر الوظائف البدنية والعقلية بالاضلال والغوضى .

فليلاحظ المرء اذن بين انخفاضاته ، وربما يفيد ايضا لو تأخذ بالنسبة بين ارتفاعاته . وسيظهر من اشباع حافظ واحد بمفرده بكافة المتعة التى يسهل استيعابها .

ان التغير الدورى الايقصى اهم شأنا لسلامة موارد القوى النفسية من معنى المرء وراء الحصول على حالة من المتعة المستمرة : وهى حالة يتعلم على البشر بلوغها على أية حال .

وكيف يتيسر لنا الحكم على حالة النفس . انه ليس فى إمكاننا ان نحكم من مجرد النظر الى بطارية كهربائية على شحنتها فنتبين ما اذا كانت فارغة او مشحونة او انها تحمل شحنة متوسطة ، لان الامر يحتاج بطبيعة الحال الى اجهزة نسلط عليها هذه البطارية ، ثم نبني حكمنامن واقع التأثير الذى تحدده البطارية فى تلك الاجهزة .

وينطبق ذات الامر على النفس . فليس من الصواب فى شيء ان يستدل المرء على حالة العقل الياطن من مجرد شعوره انه فى حالة طيبة ، فيستنتج من ذلك ان عقله الباطن هو ايضا على احسن حال ، بل يقتضى الامر ان نرقب التأثيرات التى يسببها الاشعور كى نصدر حكما على الشحنة التى يحملها . فاذا الفينا الفرد يتعلم ويثاقى فى عصبية ، او وجلنا انه يحجم عن السير فى زقاق ضيق ليس فيه اذى ، او اضرنا انه يردد افعلالا

« فائدة منها ، أشبه بالمراسيم ، ويشعر في الوقت ذاته انه مجبر على ادائها ، على الرغم من أنه لا يستطيعها ، فعندئذ يكون عقله الباطن في حالة سيئة ، حتى وان كان شعوره الوحي ينبئه أنه « في حالة طيبة » . فان الطاقة اللاشعورية التي يحتاج اليها يشفى ان يستخدمها هذا الشخص في حل مشكلات معيشته قد تحولت عن هدفها الطبيعي واستنفدت في مناشط الكبت . وكذلك لو أحس امرؤ على العكس مما أسلفنا بفتور أو انقباض بون ان يرى لهما سببا ظاهرا فليس له ان يزعم ان لاشعوره قد أصابه اضطراب . فقد يكون احساسه بالفتور امرا طبيعيا ينشأ ن يساوره في أيام بعينها . وقد يكون الانقباض بالذات هو الشيء الذي يحتاج اليه بدنه وتطلبه نفسه لفترة من الزمن ليضم امرا وقع له في الآونة الأخيرة . فلا خوف من هذا الاكتئاب الذي سوف ينتهى بعد ان يتجزمهمته في عمله التأثير المتبادل الذي يهديه الدورات النفسية .

فلا يفرعن للره من ثم من فترات الصمود والهبوط التي تتابها ، لانها جواب دوراته النفسية ومراسلها التي لابد منها بل عليه ان يوليها ثقته ، فيركن الى ايقاع المد والجزر الذي يتحكم في مناشطه العقلية والفردية ، ولا يقاوم تلك التغيرات طالما بدت طبيعية .

توليت ذات مرة حالة امرأة كانت لا تفتأ كل صباح تعمد الى التلمر والشكوى . فكان يتولاها السخوط عندها تصحو من نومها وتشاهد اليوم الجديد ، فتهمس « هو ذا يوم آخر ، لا سحقا له ، لمر السنوات ويتقدم بى العمر ، وسرعان ما يقبل يوم مولدى متعجلا ! » انها تنسى انها تظفر بالحياة في مقابل هذا الوقت الذي يمضي . ومسالمتها : ترى اكانت تتخلى عن تلك الحياة التي عاشتها وممازالت تحياها لو ان ذلك الوقت الجرد الخاوى اعيد اليها ؟ كلا وبكل تأكيد . وسرعان ما اقتنعت بهذا المنطق حينما تلقيت اليها بذلك السؤال ، وصادت الطمانينة الى نفسها وزال عنها الضجر

ان لكل حافز من الحوافز وزنا امثل خاصا به ومواقيت مثل
ثلاثته . فان زاد مدد وجبات الطعام التى تناولها عن حد
المألوف ضلعت المتعة التى نالها من وظيفة التغذية . ولو اجهد
المرء حافزه الجنى فوق طاقته ، سواء بكبحه وإدخاره أو بفرط
الاستجابة اليه فلن تتوفر له حياة عاطفية مرضية . وثانى
حوافزنا ودوافعنا وتوافقاتنا على شكل موجات . وحتى اهتماماتنا
الاكثر سموا وروحانية تاتى على هذه الصورة . يشعر الشخص
المتدين فى صبيحة الجمعة أو الاخلاص بحنين روحى . وبعد ان
يشبع هذه الحنين بالصلاة والتهجد والترتيل والعبادة ، يغيب ذلك
الشعور فى اغفاءة الى حين . وفى اليوم التالى يتحمس البعض منا
لاستئناف عمله ، غير ان البعض الآخر ينقصه هذا الحماس ، وفى
بلادنا تتضائل الرغبات عادة فى بلد اى مجهود مهنى فى مساء
الخميس ، حتى الاصلة منها . وتلك هى دورة الاسبوع ، اذ
يبدؤ أن للاسبوع جاذبية خاصة تخفق بها الانسانية جمعاء ، كل
سبعة ايام .

وقد يشعر المرء احيانا بحب المخاطرة ، وبمدافع يدفعه الى
المغامرة وعدم المبالاة بالمخاطر ، وفى اوقات غيرها يستشعر
الحاجة الى الانسحاب والهدوء لفترة يتأمل خلالها تجاربه
وخبراته . وبعضهما . وتلك الدورات فترات محدودة تحدث
فائقا ، وفى استطاعة المرء التعرف على مداها بالتقريب من طريق
تدوين يوميات . وعلى المرء الا يفاضل ايقاعاته الحيوية التى
يخلق بها كيانه . بل أن يتيح لها الانطلاق والتدفق لتفقد ضغطها
وتأزمها وفقا لنواميسها الخاصة بها .

وفى الانثى تتوافق الدورة الجنسية فى جملتها بالتقريب مع
دورتها الشهرية أو القندية بطبيعة الحال . ويبدل العلماء جهودا
متفرقة لاكتشاف دورة (قندية) مماثلة عند الرجال . وقد ذهب
البعض الى احتساب مدة هذه الدورة بثلاثة وعشرين يوما . الا

إن الذكر يبدو أقل تقيداً من الأنثى بالدورة القندية . وهو شديد التقيد ، من جهة أخرى بدورته الهضمية ، فتسوء حالته ويبدو مضطرباً لو طلب إليه مثلاً أن يؤدي عملاً مرهقاً قبل تناول افطاره . وتعتبره أيضاً تلك الحالة النفسية التي يرى لها أن اعترضه معترض خلال فترة الراحة التي يهضم فيها غذاءه ، ويمول خلالها إلى الانشغال بمشاغل جد سطحية كقراءة صفحة الوفيات والإعلانات في صحيفته . ونجد المرة أكثر مرونة في معظم أعمالها الدورية ولوجه النشاط الإيقاعي لديها ، باستثناء تلك الدورة التي تنقيد فيها بعجلة الوظائف الميضية .

ويجدر بالأنثى أن تولى من رضى واختيار ، دورة المد والجزر الشهرية التي تحكم وظائفها البدنية حقها . فكل شاب تلك الفترة انقباض وكآبة كان عليها ألا تحاول الإفاقة منه . بل يجدر بها أن تبقى منقبضة بضعة ليالٍ ، إذ لا ينالها من ذلك أذى يومضرة . ولتحاول خلالها أن يدمعها الفير وشأنها ، وإن تعفى نفسها ، جهد الطاقة ، من الواجبات المرهقة ، مدلة نفسها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً . فهو انقباض ماله إلى الانتهاء على أية حال . وليس ثمة ما يدعو للمكابرة والأسرار على المضي في نشاط مفراط إلا رهاق . فان « سبحت مع التيار » خلال تلك الفترة فإنها تدخر قواها لتناضل نضالاً مجيداً عندما تأتي الاضطرابات الحقيقية .

وتلائم الفترة الشهرية عند الكثرات جلسات التحليل الذاتي ملائمة خاصة . ففي تلك الأيام تميل الأكثى للتأمل الباطنى (أو (١)

الاستبطان) ، مما يجدر الاستفادة منه في قصد مفيد . إلا أنه يجدر بها فحص قيمة النتائج التي تستخلصها في تلك الفترة بالانتظار والتزيت إلى أن يتيسر لها اكتشاف (صعود) في دورة حيوية جديدة أو تقوية صعود ناشئ أو النجاح في بحث مثل هذا الصعود إلى حيز الوجود .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان Introspection وقد سبق شرحه .

ولطالما ألفى سكان المدن أن الفئرة التي تخفق بها حيالهم بين
 لبتهاج وانقباض قلبانها بالفتور وأن الخط المنحنى الذي يمثلها
 قد أصيب (بتقرطح) وتقلص الارتفاع . فتبذل لهم الحياة
 وكأنها لم يعد بها ثمة تبدل أو تغير في مجراها ، وأن الأحداث لم
 تعد تستثير أعصابهم المتبلدة وتنعشها . وقد يصل هذا
 القفلن للحساسية تجاه الأحداث اليومية، وذلك التقص في الحماس
 للوظائف الثقافية والحيوية إلى درجة تنحط فيها قيمة الحياة ،
 وتضيع فنتها ويذهب رونقها ، إذ يفقد المرء كل تقدير للدورات
 الطبيعية العديدة التي تكنف كيانه ، على اختلاف أنواعها ،
 ما بين تلك التي لا تفنا تباعد عن بعضها البعض، وتلك التي تتنافر
 وتلك التي تنضم وتتجمع بعضها فوق بعض ، أو التي تتنافس
 وتبترى على الظهور . وتكون النتيجة أن يحل بالمرء الضيق
 والملل .

يعرج البعض منا وراء أشغالهم طيلة اليوم . غير أنهم بعد أن
 يتم لهم إنجازها يفتقرون إلى الدراية بأسلوب يفيدون به من
 وقت الفراغ ، فيذهبون إلى حفل أو اجتماع حيث يتظاهرون بالمرح
 بينما يملأهم الضجر في قرارة نفوسهم . كما أنهم في الوقت
 نفسه لا يذهبون إلى دورهم ليقروا كتابا قيما . إن شيئا في
 الوجود ليس في مقدوره أن يمتلك التباهم .
 والملل اضطراب نفسي من الرتبة الأولى .

فالكائن الحي لا يملك من الوقت فائضا يزيد عن حاجته
 إلا عندما يكون سجين الأسر . أما الشخص
 المطلق السراح فإنه يتزود بالإنارة الكافية من انتقاله بين اهتماماته
 الحيوية المتباينة اللوحة - من طعام إلى نضال إلى حب . ونجد أن
 الحيوان الأسير يستغند في قصصه القدر الوفير من طاقته الباطنة
 في انتظار موعده الطعام . وثمة فارق كبير بين « الانتظار » و
 « الفراغ » . فالحيوان المطلق الذي يلهو أن يجتر طعامه لديه

فراغ ، على حين أن الشقى الأسير الذى يقضم أطرافه فى سجنه
لديه وقت ، ولا شيء غير الوقت .

ونرى أن ظاهرة الملل سمة مشتركة بين المدنية المفرطة وبين
الأسر فى السجن . وأمرها متناقض بالنسبة إلينا : فنحن نحس أن
الحياة جد قصيرة ولا ريب ، على حين أن الكثيرين منا إذا لمحفوا من
واجباتهم يجنون بين أيديهم فيضازاتها من الوقت يضيقون به
ذرعاً .

فسواء كانت الموانع التى تقتل التغير الإيقاعى قضباناً من
حديد أو موانع كبت داخلية ، فإنها تأتى على التبديل الثورى
فى المرء بين توقان واشباع . وتكون النتيجة دائماً واحدة ،
وهى فقدان الاهتمام باللحظة الراهنة .

ولقد غمرت تلك الحالة المزاجية دنيا الامبراطورية الرومانية
القديمة فى عهد انحلالها وتدهورها ، وتغلغل فى مسالك الحياة فيها
جميعاً . ولعل التضجر من الحياة هو الذى أفضى الى انهيار
تلك المدنية الشامخة بنفس القدر الذى أفضت إليه الغزوات التى
قامت بها قبائل الاجلاف ، فانهت كيانها وقضت عليها .

وبطبيعة الحال يتضائل السام بين المثقلين بالاعمال
كالادريين ورجال الاعمال الذين يشغلون المناصب ذات
المسئولية كما يتضائل أيضاً بين ربيت المنازل القائمة على رعاية
بضعة أطفال . فهؤلاء وأولئك يعمدهم انشغالهم التواصل
بالاعمال من الملل والسآمة . والشخص الذى لا عهد له بالملل
يفدو فى غير حاجة الى ما سنبدى فى الفقرات التالية من توصيات .
غير أننا كثيراً ما تلقى أفراداً من المناهين ممن اتقنوا الاعمال وعكس
اضحى الملل رفيقاً لهم يلزمهم ملازمة الظل فى ساعات الفراغ .
ومثل هؤلاء يفيدون مما ستورد ذكره فيما يلى من توصيات
وتحاليل .

أوضحنا فيما تقدم أن الملل ليس اكتئاباً . ففي الحالة الزوجية المسماه بالاكتئاب أو الانتفاض يشعر المرء بالاسى والقلق ، ويأثبه بالشخص المطارد ، على حين أنه في الحالة الزوجية المسماة بالملل لا يكون حزينا ولا جذلا مسرورا ، بل أنه قد يشعر بشوق نابع من اللاشعور ، يهفو به الى قلب من الحزن الحاد العميق ، وذلك لأنه يرحب بأى ضرب من ضروب الانفعال .

ومن الواضح أنه ليس في مقدور المرء أن يطبق على الملل أسلوب الإحلاء الدائى في صورة الموجات الصاعدة والهابطة ، إذ أن الموجات النفسية في تلك الحالة تسمى مفرطحة ، ليس بها ثمة نزول أو صعود مما يسعنا تحويله الى وزن مثير عن طريق أخفاء لون شيق عليه . ومن ثم ينبغي أن يستخدم المرء في مكافحة الملل الذى يلزمه أسلوبا مغايرا من أساليب التحطيل الدائى ويترك الجاهزا جديدا .

ونوصى باتباع الاجراء الآتى: يستلقى المرء راقدا على مضجع التحطيل ، ويطلق العنان للمل ساعا من الزمن يتيح فيها لنفسه أن تعرب عما يساورها من سام وضجر . كان يقول : « كم هي مملة تلك الحياة ، وخاصة على هذا المضجع . سحقا له ، كم أنا سئم . أننى سئم حتى الموت . »

وسرعان ما يحس المرء بدافع يدفع به الى القيام قفزا ، وفعل أى شيء للأفلات من هذا الملل المطبق ، التيقن الصنع . وعليه منسلط أن يقاوم هذا الدافع ، ويجرع كأس الملل حتى الثمالة . ومهما كره هذا الاجراء بقله الواسى ، فإن عقله الباطن ينبغي أن ينال في هذه الدفعة كفايته من الملل ، إذ أنه قد يكون في حاجة اليه لأسباب هامة تتعلق بموارده النفسية أو ما يمكن أن نسميه باقتصاده النفسى .

وليكرر تلك الجلسة من الملل الشديد الذى قدمنا وصفه ، ثلاثة أيام متتالية . وليتفحص هذا السام من كل نواحية ، وهو

مكب عليه . وليقم حاجزا من التحليل الذاتي يحول دون انبعاث
إية احتمالات ، حتى لا يسلم ويلقى سلاحه وهو في منتصف
الطريق .

وعندما ينهض من رقدته بعد أن يقضى ساعة كاملة على
تلك الحال سيجد أنه ما من شيء إلا ويسدو شائقا وجلبابا
وحوييا بالنسبة إليه . ذلك لأنه اختزن في اللاشعور من النشاط
ما يكفي ليبدأ به الحياة من جديد .

وعليه خلال بضعة الجلسات التالية أن يدلل الجهد المتناقص
رقدته على مضجع التحليل لامادة ذلك الإحساس المفض بالملل
إلى نفسه ، وليسوا أنه لا يخالجه شيء منه إطلاقا ،
إلى أن تبدو عليه أعراض السأم الحسية ، كالتأؤب وبعد الجسم
في عصبية ، بل عليه أيضا أن يتشأب ليعت الملل في نفسه
وعندما يفتدو في مقدوره أن ينتج الملل وفق لرادته فإله يكون
أيضا قد اكتسب القهورة على أقصائه وإزالته .

وعلى أقرء أن يكثُر من ممارسته تلك التجربة مرارا عديدة .
لذا يتعين أن يشتبك في نضال مع الإحساس القلبي المحدد الذي
يتضمنه « الملل » وهو الذي سبق أن تعرف عليه من كل
وجوهه . ولا يكفي أن يناضل فكرة عامة لو مبدا نظريا مشوشا
عن الملل ، كمن يكافح مثلا « النقص في اهتمامه بالحياة وشغفه بها »
وغير ذلك من الأفكار التي ليست لها صورة واضحة محدودة
ولن يعاوده فتوره السابق بعد مروره بتلك الخبرة ، إذ أنه
لن يعطد مثلا إلى البدء في غير اهتمام في عمل عارض ينتقيه اتفاقا
بأمل أن يعود عليه بالسوى . بل سيمهد أولا إلى طود إحساسات
الملل وأقصائها من طريقه ، ثم يتناول نشاطا جيدا ذا جدوى،
كان يشرع في هواية قيمة أو عمل من أعمال الخير ، أو نشاط
اجتماعي يتعامل مع الغير فيه .

وإذا ما أحس بالملل يعاوده من جديد فليدعه يجرى مجراه
وليكن شئما مدة ساعة لا يصرف فيها فكرة عن الملل ، إذ عليه أن

يبحث في طويته اتخافا نفسيا واضح العالم . وسوف يقهر الملل في سهولة ويسر بعد ان يصل بهذا النزول الى أخفض درجاته .
والسام أو الملل ليس من الاشياء الناقصة التي يستخف بها

(١)

بل هو مشكلة جدية للغاية لها أثر كفى شديد . والملل وثيق الصلة بجنون الاكتئاب . فان تدهور وضع اكتئابيا حقيقيا قاله قد يورد المرء موارد الهلاك

وثمة حيوانات عليا تعاني مللا اكتئابيا خطيرا بعد امرها وجسمها سجنينة في الاقفاص . فيواجه المسئولون عن حدائق الحيوان تلك المشكلة السيكولوجية البهيمية عندما يضطربهم الامر مثلا الى العناية بحيوان الاوران أو ثان . وكانت القردة الاسيرة من هذا النوع تعالج حتى عام ١٩٠٠ بتقديم الخمر لها عندما تصاب باكتئاب بالغ . فكانت تزود بالشبانيا وبأنواع التبيل فتقبلو مبعث تسلية المتفرجين . ولما لم يسفر هذا العلاج عن شفايتها اضطر علماء الحيوان ان يركزوا جهودهم طيلة سنوات في بحث الامراض المعدية التي تصيب تلك الحيوانات ، ظنا منهم ان حالة الانقباض التي تعتريها ستنجب متى صحت ابدانها . بيد ان تلك المفكرة لم تفلح أيضا في القضاء على تلك الحالة . وفي وقتنا هذا يتم شفاء الانقباض الذي ينتاب قردة الاوران والثان بإجراء غاية في البساطة ، وهو ان يبلى لها القائمون بأمرها شيئا من العطف فنشاهد مثلا حارسا يكف بصيغة متواصلة على رعايتها والانشغال بأمرها . ونراها تستجيب لتلك العناية الشديدة فتقبلو مرحلة دمة الاخلاق .

والقردة بطبيعة الحال ليست أناسا ، الا انه في الوسع ان تؤيد في حالة الانسان تأييدا قاطعا ان العطف هو خير ترياق ضد اكتئاب الملل .

١٤

التعاطف والحب والجنس

قام أحد الأمراء في القرن الثامن عشر بتجربة مروعة على الأطفال الرضع ، فأتى بمجموعة منهم وأنشأهم تنشئة عجيبة ، إذ وفر لهم الغذاء والملبس على أحسن وجه ، ومهذبهم بالنظافة اللازمة ، إلا أنه حرّمهم من تلقى أية علامة من علامات الحنان والعطف ومنع منهم التذليل . ولم توجه إليهم أية أجسام . وكنت النتيجة أن هلكوا جميعا كما يهلك النبات حينما يحرم من ضوء الشمس .

III

وكانت وفاتهم بالهزال العام . وثمة تشابه ملحوظ بين تلك الظاهرة العجيبة التي قضى بها أولئك الأطفال التعماء نجهم وبين بعض الاضطرابات التي تمتد جذورها في هذه اللبنة الآلية الراحنة ، التي هي مدخلة مناعة للخير ، مجردة من التعاطف والحب .

وثمة أمراض تظهر في زيجات كثيرة على أحد الزوجين أو عليهما معا ، وتمت تشبه واضح للأمراض التي ظهرت على أولئك الأطفال الذين حرّموا من العطف ، غير أن حالة هؤلاء لا تفضى بهم إلى الموت ، وذلك لأن الباقين يختزنون في أعماق نفوسهم موارد خفية من القوة النفسية . إلا أن التشخيص الطبي لهذه الحالات يظل كما هو : « الحرمان من العطف » .

لقد كان في الوسع انقاذ أولئك الصغار من النهاية التي انتهوا إليها بالهزال العام لو أنه تبيح لهم فسحة من الوقت لإنشاء ذلك النوع النفسى الواقى الصلب الذى يبتنيه الراشدون فتتحصن وراءه نفوسهم ، وهو الذى نسميه مادة « بالخلق » . إلا أن ذلك

الدرع ، أو تلك القشرة تميل مع الأسف الى مضاعفة سمكها شيئا فشيئا مع الزمن ، وبلا تستغذ طاقة النفس الحيوية ، فتتحول النفس الى ما يشبه المومياء من صورتها الاولى ، وتغدو سهلة الكسر لما أصابها من جفاف .

وفي استطاعة المرء أن يتجنب ذلك المصير الذي يتهلده لو أنه أفلح في الاحتفاظ في صميمه بجانب دفين من حياته الفطرية كما نرى في قرارة نفسه .

إن تلك الوسيلة - وهي التي سنورد بيانها فيما يلي - تعين على اتقاد الزواج بشكله الخارجى الذى يبدو به . إلا أن السؤال يبقى دائما : أكلن مثل ذلك الزواج الاجوف خليقا بالاتقاد .

ولتحاول فيما يلي معرفة الوسائل التى تمكن المرء من مكافحة الموانع الجنسية (أى بواش الكف الجنسية) وعناصر الاحباط الأكثر شيوعا .

لم يبد التحليل التقليدى اهتماما كافيا بللسمية الإيقاعية الدورية التى تتسم بها حوافزنا الفطرية . فلقد تمثل الرواد^(١)

الاولائل من المفكرين والمعالجين النفسيين الحافز الجنى على صورة ساكنة جامدة لا حراك فيها فكانوا يعتبرونه مشحنة ثابتة لا تتغير قوتها . وزعموا أن ذلك الحافز أمر لا بد منه ، وأن كبت تلك الشحنة سيفضى الى دفعها الى مسالك عصابية ، مع بقاء قوتها دائما على ما هى عليه . ولم يحسبوا حسابا للحقيقة الواقعة، وهى أن الدافع الذى يتم اشباعه يختفى ولا يتبقى منه شيء الى أن تنتج مواردا النفسية من جديد .

لو اوردنا ازالة شحنة وحملها على الاختفاء فان اقرب السبل هو صرفها وإخلاء سبيلها . وينطبق هذا الامر على كافة الحوافز الاولى . فالجوع يختفى بكل بساطة بعد أن يتناول المرء

طعاما والوليد لا يواصل الرضاعة بصفة دائمة ان كان خلوا من ضروب الكف ، بل يعمد اليها حوالى ست مرات فصحب في الاربع والعشرين ساعة . وبالمثل فان التشوق الجنسي لن يظل مسألة محيرة أو غويصة كما نراه يبدو الآن في مراجع التحليل النفسى لو ان اشباعه تم في فترات مقبولة منتظمة .

وبالرغم من وضوح هذا المبدأ وضوحا جليا فان احدا لم يقره . وحتى فرويد نفسه ، على ما بلغ من شأن ، لم يقطع اليه . إذ كان يعتقد انه من غير الممكن اشباع الحافر الجنسي اشباعا تاما وكان يرى ان ذلك الحافر ، لو أنه كان مقنونا له ان يمتلئ البشر بالرضى الكامل ، فانهم ، بكل بساطة ، ما كانوا يشغلون انفسهم عن مثل بشيء آخر . وفي رأيه ان المدنية لا يسمها الوجود جنبا الى جنب مع الاشباع الجنسي ، أى ان وجود أحدهما يحول دون وجود الآخر .

أفتتبعن على الانسان الذن ان يتخطى عن نعمة الهناء لينعم بنعيم الحضارة ، أو على النقيض ينصرف عن الآخرة من أجل الاولى ؟ لقد تبينت في كثير من الحالات انه في الامكان الجمع بينهما .

على انه من المسلم به ان معظم اضطرابات الاكتفاء الطبيعى في الجنس ترجع الى الالتزامات التى تفرضها المدنية ، غير ان هذه الظاهرة تمثل عرضا سلبيا فحسب . فاللبنية بوصفها اطارا عاما يتضمن كافة القيم الممكنة التحقيق لا تحول دون الفوز بالسعادة . اذ انه يتوفر لدى الانسان من الطاقة الحيوية (وهى التى اطلق عليها فرويد أول الامراسم « الليبيدو » أو الحافر الجنسي) ما يكفى للابداع الثقافى وكلما الاستمتاع الكامل بلجنس

(١) ومن الحقائق المثيرة ان الضعف الجنسي أمر لا وجود له

بين الحيوانات الطليقة ، على حين ان العقم يسترى الحيوانات البرية غالباً عندما تسجن . وثمة أنواع من الحيوان لا تتناسل اطلاقاً في حديقة الحيوان .

فما هي الصفة المميزة التي يتصف بها الأسر أو السجن التي تسلب الحيوان الحبيس وظيفته الجنسية ؟ ان الخلايا الجنسية اى البويضة والحيوان المنوى لا تزال حية في الحيوان الأسير كما هي بالطليق تماماً . ومن المشاهد بوجه عام ان الرجل المصاب بالضعف الجنسي وكذا المرأة التي تعاني بروداً جنسياً كلاهما سوى من الناحية الفسيولوجية . اى ان اضطرابهما يتركز في النفس « فحسب » . فما الذى يجردهما من السرور الفاتقة التي تلازم الحرية ؟ انه لو تيسرت لنا الاجابة على هذا السؤال لاصبحنا اكثر اقتداراً على التوفيق بين المدنية والسعادة الجنسية .

ونرى ان الباحث الرئيسي على هذا النقص في القوى الحيوية يرجع الى ان البرامج المبرمجة التي تفرضها البيئة على الفرد تحل محل التدفق الحيوى لأوزانه الدورية .

وكثيراً ما تبعد الظروف جدموائية لدى يحيا الزوجان جنباً الى جنب حياة مؤلها التعاطف والحب ، الا ان حياتهما معا يجانبها التوفيق . وكثيراً ما تنتظم زيجات لان لمشاركة الجنسية بين الجانبين لا تسير سيراً مرضياً . وتنشأ التلاعب الرئيسية من الضعف الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة . وهذه الاضطرابات كثيرة الانتشار بالولايات المتحدة ، الا تقلد المصادر الوثيقة الطبية والسيكولوجية بان ٢٥ الى ٤٥ في المائة من النساء في تلك البلاد يتسمن بالبرود الجنسي ، وان النسبة تزيد بين الرجال اذا قلنا ان الاضطرابات عند هؤلاء تتضمن صورا مختلفة ، منها الضعف الجنسي ، وبرمة الانزال

، وعوامل الكف النفسية الاليمة، وكلها مشاعر من النفود الجنسي لا مبرر لها .

ويبدو في حالة الرجل أن « التوقيت الخاطيء » للاهاجة والاشباع هو العامل الفاصل . وهذا يؤيد أهمية اكتساب إيقاعات طبيعية طليقة لا تعترضها عوامل الكف . كما أنه في حالة المرأة يتوقف الاكتفاء الجنسي على التوقيت السليم عند الرجل . ولدينا ما يؤيد الاعتقاد أن مشكلة البرود الجنسي عند المرأة يفلح في إزالتها الاهتمام بالإيقاع والتوقيت . فالتعصب تنشأ من الإخفاق في إيجاد اتفاق بين إيقاع الطرفين . إذ يحدث أن تكون أوزان كل منهما طبيعية بفطرتها ومقبولة في حد ذاتها ، إلا أنها لا تعود مرضية لهما وهما محتجمين . فكلا الحنين موجود إلا أنه يتملأ لدماجهما في معزوفة واحدة .

إن الرسم البياني الشائع للوزن الجنسي يختلف في الذكر عنه في الأنثى . فيصمم الخط المنحني الذي يمثل الإثارة الجنسية عند الذكر في انحدار شديد نسبيا ثم يهبط هبوطا مفاجئا . ويصعد المنحنى الأنثوي ببطء تتخلله مقدمة مطولة ، وبعد أن يبلغ درجته القصوى في ذروة قصيرة يهبط على نحو أكثر بطئا . يعتمد الأنثى في الحصول على الاكتفاء الكامل على مقدرة الذكر على الاحتفاظ بالإثارة الجنسية أو بالأقل على الاحتفاظ بجو متبع بالحب لمدة أطول من الزمن الذي يحس هو فيه بالحافز البدائي . وفي هذا التضارب في المشاعر تتركز المشكلة الأساسية في الكثير من حالات اضطراب العلاقة الجنسية . وفي الامكان سد هذا النقص بإبداء العطف وبإلء العناية .

وفي أكثر الأحوال يقوم الخوف بدور الكابحة أو الفرملة في المجرى الطبيعي الذي يتدفق به تيار الإنفعالات ، وقد يكون خوفا يدركه الوعي أو خوفا دفين في اللاشعور . ونتمسك سائل من الخوف ؟ فنرى أن الفرد نفسه لا يدرى له سببا ، إذ أنه لا يجري

(أو تجرؤ) على نبش المصائد التي يتبعث منها ذلك الخوف الجنسي البعيد الغور . ومن شأن الدراية بالتحليل اللاتى أن تسهل الكشف عن مصادر أنواع الخوف المتباينة .

فمن الجائز مثلا أن تبقى في ذهن المرأة بعض الرواسب من خرافات قديمة بالية ، كذلك التي مؤداها أن الانثى لا تحمل الا اذا تملكها رغبة جامحة عند الاتصال ، لذا قد تكون إحدى المصديقات قد أسرت اليها وهى بعد في سن المراهقة أن البويضة لا يتم
(١)

إخصابها الا أثناء وقوع ذروة للشعور الجنسي عند الانثى . ومن الواضح أن تلك الفكرة تعمل في اللاشعور بمثابة سد مانع فتحول دون نيلها الرضاء الاقصى عند الاتصال . ويجدر بنا أن نبادر فنضيف أن هذه الفكرة خاطئة من أساسها وأنها أصبحت نادرة اليوم . على أنه من الصواب أن ينقب المرء في نفسه باحثا عن بقايا مثل هذه المخاوف وأن يعمد الى إبطال أثرها بتسليط تفكيره الوامى عليها . وعليه أن ينبد لهاذ لا أساس لها من الصحة علميا .

وإنما حالات من الخوف تمثل تقيض ذلك النوع الذى أوردنا وصفه ، ويعترض فيها الخوف طريق الطاقة الانفعالية فيشيع الاضطراب في الهناء الزوجى . أن بعض الأزواج ينشدون انجاب ذرية في شوق بالغ دون جدوى ، وبعد محاولات عديدة يتصدع الزواج وتنقسم عراه . وهنا تختلط العلة بالآخر : فالتوتر هو نتيجة الحساس الشديد والرغبة في انجاب طفل . وهذا
(٢)

التوتر يمينه يقل بدوره من فرص الإخصاب . ولم يتضح بعد الصلة الفسيولوجية بين هذين الأخيرين . بيد أن الوقائع تشهد بأنه متى خف التوتر تحل المرأة في سهولة أكثر من ذى قبل .

(١) ذروة الشعور الجنسي orgasm

(٢) الإخصاب conception

وكثيراً ما شاهدنا أزواجاً عمداً إلى تبنى طفل بعد أن يشوا من انجذاب أطفال ، إلا أنه بعد أسابيع من التبنى وقع الحمل . وكأنها تكاية من القدر . ذلك لأنه زال عنهم القلق الكايح فأضحت وظائفهم البدنية تخفق على وزن أقرب إلى الطبيعة الفطرية .

ان مخاوف لا شعورية تصحب الكف في معظم الاحوال . فإذا أراد المرء استعادة حيويته وجب عليه التخلص من عوامل الكف التي تعوق وظائفه الدورية، ويتضمن هذا أيضاً وجوب نبذ مخاوفه . فالخوف تقهقروا المحبة اقبحاً وكلاهما يفسد الآخر ويمارسه حتى في أعماق اللاشعور .

وتكون المخاوف الجنسية في معظم الاحوال نتيجة لاسلوب التنشئة . ولنضرب مثلاً بفتاة منفتحة أمها - بمنى شديدة - للاستمتاع بأعضائها الجنسية بيديها ، فاكسبت من هذا الزجر كفا يردمها عن أية ملامسة بين اليدين وأعضاء التناسل ، حتى أنها بعد أن تزوجت نشأ لديها نفور جنسي شديد كان يتبدى كلما تمخض زوجها في ملافتها أو تدليلها . ذلك لأنها احتفظت بتأنيب الضمير الذي قامت أمها باشرطها أو تعويدها عليه . ولعل الاستعانة باللمس ربما كانت تعوض الفارق بين المنحى الإيقامي الخاص بزوجه وبين منحناها هي . ولذا يكون هذا الكف ، وهو الخوف اللاشعوري من أمها ، قد تسبب في حرمانها من الاستمتاع بالجنس ، وبالتالي من الهناء الزوجي .

وكثيراً ما يكتب الأفراد نظرة الراشد البالغ إلى الأمور عن طريق استكشاف الذات بغير أن يستخدموا هذا المصطلح (أي استكشاف الذات) . فيذكر الواحد منهم لنفسه ، على سبيل المثال ، إن أمه (أو أباه) ، لذا تصادف أن كان هذا الأخير هو الذي تعود أن يضيق عليه الخناق لم تعد أو لم يعد موجوداً معه ليقوم بتعنيفه ، أو أنه لم يعد له حق التدخل في أفعاله ، فيحمله مجرد وضوح تلك الحقيقة على التقليل من شأن بواث الكف ،

والاستهانة بها . وفي الموقف المناسب يجب على الفرد أن يظن إلى أنه السيد المتصرف في ذاته ، بل وأن يعرب لنفسه من هذا الخطر بمباراة ملفوظة واضحة . وسوف يفضى هذا الاجراء إلى تحريره من الاغلال القديمة الموحى بها من الابوين في عهد الطفولة ، وهي التي لا تنفك تقيده فيه اللاشعور . وبدأ يغدو في مقدوره مطاوعة دوافعه الحسية القديمة الاذى التي قد تنسم بالانانية إلا أنها الطريق الحقيقي الذي يؤدي إلى الهناء الشخصي .

فالفرد الذي يعنى بشيء من تلك الاضطرابات عليه أن يؤكد لنفسه إذن أنه « السيد المتسلط في بدنه » ، بل عليه أن يردد تلك العبارة بما فيه الكفاية ، وخاصة عندما يجد الجسد ويجابه بالاختيار بين الاحجام والاندحام . وسوف يتضح له أنه قد تم له اشراط تصرفه وأنه سيطر فعلا على بدنه .

وبرغم استطاعتنا أن نعت هذه الملكية بنقائص مديدة ، منها المبالغة في استعمال الآلات ، ومنها التبرم والقلق اللذان خلقتهما الإنسان لنفسه ، فلا مفر من الاعتراف بأنها حققت تقدماً أكيداً في مضمحل واحد ، هو أنها هيأت له أن ينعم بالجنس دون ماخوف من عواقبه .

فلقد اكتسب الإنسان القدرة في هذا القرن وحده على التحكم في النسل ، وأضحى في استطاعته أن يباعد في الزمن بين الوالدين . سح في متناول لام أن تولى وليده أكبر قسط من العناية . كما أنه غدا في إمكان أن يرفع من كاهل الامهات اذى الإرهاق الناجم من مرات من الحمل لا آخر لها . فانه حيثما يتوفر لمجتمع ما في وقتنا هذا مستوى فكري واقتصادي معين يصبح تنظيم انجاب اللرية وفق ارادة الزوجين هو القاعدة المتبعة تقريباً . أو على الأقل هذا هو السائد في البلدان الغربية . فلم يعد الخوف من الانجاب امراً لازماً لهناء الحياة الزوجية .

وانتهت حالة القلق والحيرة التي كانت لا تفتأ تلازم الأسرة طيلة شهر الى ان يحين موعد الدورة الشهرية .

ومن عجب ابن ضيقا يساور بعضهن في ظل هذا الجو الجديد لهن بالامن . لن الطاقة التي كانت فيما مضى تستنفد في الخوف فتواصل لا تعثر لها دائما على متنفس جديد ، فاضحت مجرد ثلاثة مخالفة للعقل . ومن الراجح ان الاجيال القادمة سوف تكيف عقليتها مع هذا الموقف الجديد ، اذ ليست هناك حجة بيكولوجية صالحة ضد تحديد النسل . بل وفي وسع البشر في وقتنا هذا ان يقبلوا بالاقل من ذلك القدر الضئيل من «التقدمية» التي طالما كلفتهم غالبا في الميادين الاخرى .

ان الخوف عامل مؤخر . غير ان تأخير لحظة النروة عند الزوجين الى ما بعد ذروة الطرف الآخر يؤدي في معظم الحالات الى تضحية الطرف البطيء وحرمانه . ويرداد اكتئاب هذا الشخص بفعل الاحساس الذي يساوره بعدم قدرته الجنسية يشعوره بالكبرياء الجريحة . ثم تقوم هذه العقدة النفسية الناشئة من ثم ببلور الكتابة في المناسبة القادمة ، على وجه اكثر قوة من جديدة وسرعان ما ينو الضعف الجنسي أو البزود الجنسي على هذا التوال فيغدو عادة راسخة نموذجية .

ولما كانت عملية استكشاف الذات تتم في عزلة الفرد وانفراده نفسه ، على حين ان المسائل الجنسية تتجه وظائفها الى « الاستقطاب » أو الاتجاه صوب العالم الخارجى وتعتمد على تبادل التأثير بين الاشخاص والظروف الخارجية ، فانه قد يبدو من الناقض ان توحى بالتماس العون في المسائل الجنسية من عملية استكشاف الذات . غير انه لن يكون في استطاعة سائر المؤثرات الخارجية في الوجود ان تمنح المرء الهناء والسعادة لن كان الشخص في ذاته يابس القلب مفتقرا الى القدرة على التعاطف والمحبة والاستمالة ، عاجزا عن تلقي المحبة وهضمها . ان ذلك الاشباع

المنبثق أو الغناطيسية المتوهجة التي لا تفسر لها ، التي يوجهها الرجل في بساطة طبيعية الى المرأة أو بالعكس ، انما هي قوة أساسية يتحتم أن تنبع من المركز اللاشعوري في شخصية المرء . واللاشعور هو الموضوع الذي يستطيع التحليل اللدائي أن يعاون في مضماره ، فيعمل على تحرير المرء .

لو قام الفرد بمباشرة التحليل اللدائي فترة كافية من الزمن ، وعكف على ممارسته على خير وجه ، فمن المحقق أن تلك الممارسة ستمود أيضا بالخير والفائدة على حياته الجنسية .

فساعة التأمل اليومية التي يقضيها المرء مستقليا على مضجع التحليل اللدائي من شأنها أن تغير من موقفه تجاه العمليات اللاشعورية التي تعتمل في نفسه فتتلاهي مخاوفه القديمة أو على الأقل تفقد شحنتها الشديدة الانفجار . وإن افلح في كشف النقاب عن ذكرياته المسكرة التي أوردته ضروب الكف والمنع في حياته النفسية ، فإن اللاشعور تنجاب عنه عضدًا لا انتقال لشي طائلا أرهقت كاهله . كما يزول الالتواء واللبس عن اللاشعور بعد أن لبثت تلك العيوب بضنيه طالما ظل يضارع وعاء سلبيا لا يستقبل إلا انصاف الحلول . وبدأ تتحول نواة النفس التي هي اللاشعور من نواة متوترة قانطة منكشنة الى أداة منبسطة تنفوس في انطلاق وتنميج في تكامل وتناسق مع بقية النفس - أي مع الذكاء والوجدان ومع قوة الإرادة وكافة وظائف النفس الأخرى العجيبة الساحرة .

وما إن يتم للحرء هضم المحتويات المرعبة الكلمنة في اللاشعور ، والتخلص منها حتى يتغير موقفه تجاهه . وتتردد ما قدعنا ذكره قريبا سبق : أن اللاشعور بعد أن يفسد سويا سالا لا يعود يشبه المارد الذي يتهدد المرء بالخطر الويل ، إذ أنه في الواقع وحقيقة الأمر هو ملاك لمرء الحارس .

ان السعادة في الحب والجنس تتوقف الى حد بعيد على الاستجابات اللاشعورية والنصف شعورية . اذ لا تنجح قوة الارادة التي يوجهها المرء الى الهدف توجيهها واعيا في شق طريقها الى الهناء العاطفي . فن قيض للمرء ان يكفل المعونة من اللاشعور فان احتمال نيله السعادة في الجنس يزداد زيادة بالغة .

اما اولئك الذين تجمدت استجاباتهم وتحجرت ، وتعقدت منحنيات دوراتهم ، وارتمى خلقهم دروعا سميكة ، فأولئك لا فرصة لهم لأرضهم الحافز الجنسي ارضاء كاملا الا انشاء فترت والتركيز الشبه تلقائية . ان فن الحياة الحقيقي يكمن في ان يسبق المرء مناشطه وأفعاله وفقا لاوزان نفسه ودوراتها وايضاها التي تخفق بها . فلن ساعدته الاقل في تحقيق الجمع بين الظروف المواتية وبين الحالة النفسية المناسبة فسوف يتخلص من الفشل والاحباط مهما كن هذا الفشل مزمنًا وراسخا ، اذ انه يفسدو على دراية بحظته المواتية

١٥

خلف الحياة التي تجرى على وتيرة واحدة

يقضي اغلب الناس ابلعهم في سمر رتيب ، يرتدون به نفس السروب والمسالك ، ويعاودون السير في دوائر لا تنتهي . الا ان تلك المعيشة ليست اسلوبا خليقا بالحياة .

ويضلو تنظيف الدار وترتيبها غاية في حد ذاتها الكثيرات من ربات البيوت . فالعناء الذي يلدنه ليس له من آخر ولا يأتي لهن بتقدير ، كما انه لا يبقى لهن وقت يفقد منه في ثقافة اصيلة . ومع هذا فليس في مقدورهن التخفيف من طغيان اعمالهن المنزلية ؛ اذا أصبح يريق الاثث لهن عبادة .

يرقى مثل هذا الضرب من التشايط الى مرتبة الوسوسة فحالتهم تشبه حالة الرجل السكر الذي لا ينفك ينتقل من حان الى حان دون أن يعنى رضى أو يلقى اوهيلا . أو مرأيه بالشواغل أو الانزعاجات التي لا تقا تلازم رجل الانهزام الذي لحقه فشل لا ينتهى .

ان الحياة الصديقة الاصيلة لا يبنى ابدا ان تكون حلقا مفروغا .

كان لى صديق تملكه عادة مستحكمة ، وكان يظنها طيبة فلكل تعود ان يقوم بترتيب فراشه قبل ان ياول الى فراشه ليلة . فبيدا ينظم الكتب والملابس ، وينسق من وضع القعد ، ثم يتناول مشطا يصرجه (شراريف) السجادة ، حتى يسلموها متوازية . تأمة التنسيق . ولم يكن يستطيع النوم الا بعد ان ينتهى من اداء تلك الشعائر فى دقة وحرص . وقد يستمعى علينا الحكم احيانا على فعل من الافعال ، (٣)

ان كان صادرا من قهر عصائى لو عن حلفز حيوى ودافع سوى فإى فرد منا لا يخلو من الاجباريات الوترية ، وهذا يعنى انه ما واحد منا يتمتع بحريته كاملة .

ان تلك الاجبليات المتواترة تحمى الفرد عادة مما هو اذغرا منها . وهى ايضا من الامراض التي لا تكشف من مدلولها فى سر . فالمرء لا يدرك على وجه التحقيق السبب الا

(١) وسوسه - حواز - اضحصار obsession فك تلازم الفرد أو تعاوده وتكون فى العادة مصبوغة الى حد بعيد بالانفصال ، وقد تتضمن دافعا يدفع بالشخص الى الاتيان بم معين . ويمثل الموقف بعلافيه حالة مرضية بطبيعة الحال (ج. ديرفر) .

(٢) قهر - اجبار - تسلسل compulsion

من أجله يتحتم عليه القيام بتلك الافعال ، تماما مثلما يجهل الغلام المغلوب على أمره سبب توقفه عن السير كل صباح عندا مرصعات بعينها من ارض الطوار وهو في طريقه الى المدرسة . ولا مفر للمرد من أن يلحق لتلك القوامد غير المدونة . فان اعترضت ظروف خارجية سبيل تلك الشحائر وادت الى توقفها عندئذ يساور المرد احساس غامض بالاثم ، بل واحيانا بالهلاك الوشيك . ولكي يتجنب هذا الشعور فانه يؤثر المضي في ادله ذلك الهراء المفتعل يوما بعد يوم .

وتتوارى تلك الاجبارات احيانا فتتخذ لنفسها معنى من المعنى للتعمية ، وتزعم أن لها وظيفة مرسومة في حياة المرد . الا انها عندها يجرى تحليلها يتضح بجلده انها ليست ذات معنى . ولا شك عندى أن علدا لا يستهان به من الثروات الكبيرة التى كسبها اصحابها في القرن الاخير نشأ من مثل تلك الاجبارات «العقيدة» . إذ ليس من الممكن ان يتمتع صاحب الالف مليون بشر . اكثر الف مرة ممن يملك مليوناً واحداً . ويروى ان واحداً من بولتك الاثرياء القدامى التزمتمين اذن له طبيبه بتناول وجبه فاخرة فقلية الثمن وتجرع مشروب جيد الى جانبها . وبعد ان امتع مذاقه بتلك المأدبة لازمه تائب الضمير لتبئنه دامي التبذير والاستهتار ، اذ كان تكديس المال هو القصر الذى استولى عليه طيلة عمره ، ولم يطرأ لخطره يوما أن ينعم بشيء ذى قيمة مقابل بعض هذا المال . فلقد قنع من عيشه بمجرد المضي في جمع المال ، لان القدرة اعوزته عن استخلاص اى متعة أخرى من تكوينه النفسى والبدنى .

ان جمع المال لا يعده اغلب الناس اسراً عظيم المعنى . بيد أن الغاية منه هي ان يرقى بهيئة المرد الى مستوى افضل وأكثر

خصيبا وغنى . وفى الكثير من الحالات يزول هذا الطابع أى طابع الأغناء عن عملية تكديس المال بعد أن كان الهدف من تلك العملية فى بادئ الأمر . إن كل نشاط يتحول إلى غرض فى حد ذاته يفرض أجبارا أشبه بالمرض . ذلك لأنه يستنفد الطاقة المخصصة لتقريب المرء إلى ما يبتغيه قلبه ويتوق إليه . ولقد أندرك قسماء اليونان أن فى ومع الإنسان أن يحيا سعيدا وهو يقيم فى برميل فارغ .

ولو أن المرء نفّض عنه الآراء المنحرفة ، وألقى حوله بنظرة فاحصة فسوف تبدى له تلك الاجباريات فى المحيط الذى يعيش فيه ، بل سيجد بعضا منها فى نفسه هو لو أنه دقق النظر .

اجتدت مرة من ترقب جارا لى رقيق الحال ، متقدما فى العمر ، كان يقطن الى جوارى . ولقد كان دائم الانسغال بحديقة داره الصغيرة . وكنت زوجه ترمقه دوما بنظرة ارتياب طيلة وجوده بالحديقة ، اذ كان يجمع مقدار من العشب الجاف ثم يعضى اليها بين حين وآخر يطلب منها بعض عيدان الثقاب . ولم تكن تعطيه فى كل مرة أكثر من عودين أو ثلاثة ثم ترقبه من نافذة المطبخ وهو يوقد الشعلة الصغيرة المتوهجة ، التى كان يتسلى بها فيها يبدو .

ثم مرضت الزوجة بالسرطان وحانت وفاتها . وفى أواخر أيامها كانت دائمة الانزعاج من شغلة البال بسانر الامور ، وخاصة فيما يتعلق بجنائزها . فلم تكن تثق فى قدرته على القيام بتلك الامور . وراحت تلقنه تفصيلا الترتيبات التى عليه أن يقوم بها ، وترسم له كيف يواصل حياته بعد رحيلها .

غير أن ذلك الرجل الصغير اضحى ممتلئا بالنشاط منذ اللحظة الاولى لوفاة الزوجه . فاستصدر امرا من السلطات بالا تدفن الرفقت وأن يتم حرقها ، ففعلت كانت رغبته . وبعد أن تم له ذلك لم يعد يضيع وقته فى الحديقة هباء . وانصرف عن حرق الاعشاب . واتقام الدليل على أنه جد قادر على العناية

بشئونه وبنفسه . ان طاقته التي كان يستنفدها من قبل في تلك الافعال العجيبة التي تشبه الشعائر انطلقت من عقالها ووضحت معده للافادة منها في اغراض نافعة يقبلها العقل . ولما اخذت استوضحه عن الباعث الذي كان يدفعه الى اشغال تلك النر على النوم انكر وهو مستغرق في الضحك ، ان هذا الفعل كان دابه الرئيسي طيلة الاموام الاخيرة التي عاشها قبل احراق جثة الزوجة . ولعله انحى من ذاكرته حقا . ومهما يكن الامر ، فقد انصرف الرجل عن « شعائر » الاشغال واقلع عنها . لقد اذاب القلوب عقدته النفسية وازالها الى غير رجعة .

ومن هذا المثل وحالات اخرى مشابهة نصل الى استنتاج جدير بالملاحظة ، هو ان مركب النقص قد يتحول الى افضل قسرية .

ان تقيد الفرد ببرنامج ثابت في اعماله اليومية من شأنه ان يحدد الاعمال التي يؤديها فيحميه من الاخفاق ويرد عنه شغلة الفشل . اذ يكف السراء على انجز عمل واحد يحسن ان الواجب يقتضيه القيام به وحده دون غيره ، وبذا تتضائل فرص الفشل الذي قد يفاجئه عند مواجهة واجبات اخرى . وهذا هو السبب الذي من اجله تعتبر مهنة الاخصائي مهنة مريحة للغاية ، ولو ان المجتمع يفتقد عليها اجرا سخيا يثقل به كاهله من جراء تخصيص بعض افراده تخصصا مفرطا .

وحيانا يواصل الشخص المصابي حياته المألوفة برغم وضوح اعراضه العصائية لم حوله بل وله نفسه . وتتفاوت المذاب الذي يقاسيه الفرد من تلك الاضطرابات . فالشقاء الذي يلقاه

(١)

الفرد من جراء « اجبار النظافة » ، وهو الاجبار الذي يجد فيه نفسه مضطرا الى غسل يديه من لحظة الى اخرى ، ولو انها

نظيفة ، على النحو الذى تصنعه اللىدى ماكبيث فى مسرحية شكسبير ، يبدو ضئيلا اذا قيس بتتابع التغير والتبدل فى حياة المرء اليومية المنظمة . ان الشخص يصل الى حالة من التوازن العصابى بتكرار تلك الافعال . فهو ، يؤدى مراسيم او شعائر معينة لا ضرر منها ، وكانى به يقدم قربانا لكائن قوى غير منظور دفعا لقسوته ويطشه . على ان تلك التقدمة الرمزية تبدو للنظر . وكأنها تهدى فضلا من ثائرة ذلك الكائن غير المنظور ، اذ يعود الى الفرد بها توازنه .

فلن اضطر ذلك الشخص العصابى لظرف من الظروف الى

(١)

وقف تكراره تلك الافعال القسرية فسوف يلزمه مركب ذئب لا يفسر له . ولن تفلح اعتراضاته المنطقية فزاء تلك العقدة النفسية بانه ليس ثمة مبرر لشعوره بالذنب ولن تعيد اليه راحة البال . ان مركب الذئب تهمة ثورته مؤقتا بتقديم ذلك للقربان اى بفعل تلك الامراض او الافعال القسرية التى ليس لها من مبرر فى ظاهر الامر . ثم يعود المركب من جديد ويطلق الى حيز الومى وينغص حياة الفرد مرة اخرى الى ان يقدم قربانه من جديد فيستعيد به توازنه العصابى ، او الى ان يعجز هذا الشخص بحثا تحليليا مستفيضا للتعرف على السبب الحقيقى الذى ادى الى شعوره بالاثم .

ومن المشاهد ان حالة القصر تتشبت بالبقاء ، وانها صعبة الازالة ضئيلة القابلية لان تنمى بالشفاء . ولعل تلك الصعوبة كانت هى الباعث فى المصود الماضيه على الاعتقاد الذى انتشر آتئذ بان الشياطين والارواح الشريرة تقاوم التعاويل التى كانت تستخدم لاخراجهم من حلت بهم . فبالرغم من أن

(١)

الشخص العصبي يمقت تقلصات الوجه التي قبضت عليه ، ويغض عمليات البيت التي تعمل في نفسه ، وعلى الرغم من أنه

(٢)

لا يرتاح الى المحظورات التي تفرضها عليه حالته العصابية ، ومن نالة لعجزه عن مناصرة مطالب البيئة التي يعيش فيها ، فانه في الوقت نفسه لا قدرة له على تخليص ذاته من تلك الاعراض ولو بذل في هذا لسبل قوة ارادة خارقة . فقرة الارادة لا حيلة لها في اساليبه الفاسدة في التفكير والعمل . ان قمة شيئا في داخله يبدو وكأنه لا يود الانطلاق بل يميل نحو التثبيت بالمرض ، وبعبارة اخرى فان عقله الباطن يدافع عن المرض ويتعمل به لانه في حاجة اليه .

ان ذلك التثبيت بالبقاء الذي تبديه الاعراض العصابية ، وهذا الاصرار من جانب الشخص على تكرار تلك المراسيم الجوفاء ، لهي امور واسعة الانتشار بين الناس ولا ريب ، في مختلف الظروف والشئون . وهي الصفة التي تجعل من الواظظ المتزمنة امورا مئيرة للخوف والرهبة . وتبلغ الصعوبة في التفريق بين مرض من اعراض الحساب وبين المبادئ المتحركة جدا يكاد يصل الى الاستحالة عندما تنشأ لدى المرء نزعة وحماس يحتكر كافة قوى الشخص ويستولى على جميع امكانياته ، كما يحدث في بعض الاحيان . وهو عندئذ لا يصدق كيف يجرؤ احد في الوجود او تمسول له نفسه ان يختلف معه في رايه هذا الذي كرس نفسه لاجله .

ان مجموعة من المبادئ الصارمة ، عندما تهيمن على تصرفات المرء في مقبورها ان تؤدي الكثير من الاشياء ، الا انها ليس في مقبورها ان تؤدي الفرض الذي خلقت لاجله ، الا وهو تخليص

(١) تقلصات الوجه ties وقد سبق شرحها .

(٢) المحظورات taboos

صاحبها من مركب الائم . وتلك حجة من اهم الحجج التى يدل بها علم النفس ضد التزمت والصرامة فى المبادئ . ذلك لانه نى اى بقعة من بقاع الدنيا وفى كافة العصور والازمنة يكون القشل دائما هو نصيب الفرد المتزمت . اذ انه لا يرضى عن اى عمل ينم ، ولو كان هو نفسه الذى انجزه ، فكيف يرضى عما يعمله زملاؤه ورفاقه .

وترجع تلك الظاهرة الى ان الشخص المفرط الضيرة والتشدد لا يقنع الا بالامتنال مائة فى المائة للقواعد التى اتخذها . وأكلمة الانجليزية التى تعبر عن هذا الشخص *perfection* تنصب على النقد والظاهرة . والنقاء بحكم لفظه وتعريفه لا يكون نقاء الا اذا خلا من كل شائبة . فى حين ان الكائن الحى لا يمكنه ان يبلغ المائة فى المئة من نية صفة يكون عليها . اذ انه بموجب تكوينه كائن متطور متغير ، متعدد الصفات والوجوه . الا ان الشخص المفرط التدقيق ليس فى امكانه ان يتقبل هذا الوضع . ولا يخفف من غلوائه لو من مطالبه علمه بان الانسان فى هذه الدنيا خيال زائل وانه سيوانى تحت التراب . ولما فهو لا يلتبس العلم لاي ضعف انساني . بل ان ادنى مخالفة للقواعد التى استسن بها تستعره بان سراب المتقاوة المطلقة قد ولى وادبر . فيشتط غضبه متجاوزا كل حد مقبول .

وبرغم تدقيقه فانه هو ايضا لا يغلو فى مقلوده ان يتبع تلك القواعد على النحو الذى ينشده . فهو نفسه لا يستطيع الاحتفاظ بالمستوى البالغ السمو الذى ينادى به . ولما فانه يعانى على الدوام شعورا بالائم لا قبل له بالتخلص منه . فان الشوائب الصغيرة ، والهفوات الضئيلة الساحرة لا وجود لها فى نظره . وهو لا يعرف الوسط ، فاما الكل او لا شيء . ان نضوبا انفعاليا جتريه ويتسبب فى تضخيم مركب اللئب الذى يملكه الى الحد الذى يطفى فيه هذا المركب على افق تفكيره . ومن ثم

فان فكرة تساوره تهتف به قائلة « اننى مخطئ » ، ولكن الآخرين يقتربون ما هو أكثر خطأ والبا . فلئن كنت وأنا أكثرهم صلاحا وتقوى - اشعر بهذا الاحساس بالذنب ، فكم اذن يكون شعورهم بالالام ؟ لابد وأنه يكون فظيحا قويا » .

ان مركب الالم الذى ينتاب الشخص المفرط فى صرامة المبادئ يفضى الى عدم تسامحه مع الغير .

الا فليفكر الثراء فى تلك الامور خلال جلسته القادمة فى استكشاف الذات . ان الآراء تتضارب وتتباين حول كل موضوع تقريبا . فلماذا يا ترى تكون آراؤك اشد فى الصادات والمبادئ هى الصيغة الوحيدة الممكنة ؟ اذا استبان للبرء اية بلادة من يواند الاجبار العصابى فى فلسفته عن الحياة أو فهمه لها : مهما قل شأن تلك البلادة ، عليه الا يتهيب من لمادة النظر فى الخواطر الصلبة المتطرفة التى تلازمه .

ان صلابة الخلق وجوده هى السبب الذى يرجع اليه الكثير من اضطرابات النفس ، بل انها لاعظم خطرا من النقيض الذى هو قلب الخلق وعدم ثباته . وقد يبدو هذا القول عجيبا للكثيرين ممن اعتادوا أن ينظروا الى صلابة الراى والى الثبات التى لا تليين والى فسط التشدد فى الصرامة أو الرجولة أو الفضيلة على انها اسمى الموهب وأفضل النعم . بل انها لفكرة خاطئة تلك الفكرة الشائعة التى تقول بان « الشخصيات القوية » تكون محصنة ضد الاضطرابات العصبية وضد الشقاء الشخصى . فالتقيض من ذلك هو الواقع فى اغلب الحالات . ان الاخذ بموقف مرن نوعا ما تجاه الحياة هو افضل ضمان ضد انهيار المرء . فالشخصية المرنة اللينة تمتص الاحداث الجارحة بأكثر سهولة ، اذ أن وسائلها اللينة أقدر على امتصاص الصدمات وابطال اثرها من الشخصية اليابسة القابلة للكسر . ان عدم الاكتراث أو مايسمونه (البرود) لصفة مفيدة حقا .

يسير الكثيرون في حياتهم في تصنت ظاهر ، وشعورهم : « تلك ارادتي ، وهذا ما سيكون » . فان واتهم الرياح بأمر مغاير قضت به الظروف شعروا ان ذواتهم قد جرحت ، ولو انه لم ينجم ضرر ما . ان التكيف وفق الاحداث لا يكون دائما علامة ضعف ، بل العكس هو الصحيح ، فالتكيف يستخدم موارد نفسية على نطاق أوسع . والمرء يفقد طاقة زائفة ان هو طالب الظروف الخارجية ان تكون على صورة محددة لا دليل لها ، او اذا عاش وكأنه ملزم باداء مراسيم متواصلة على النوم . **الحياة ليست شعائر محددة لا يقنا المرء يرددها .**

كان كاتب هذه السطور يقوم منذ وقت بعيد بالعمل في بستان من بساتين الليمون بكاليفورنيا . ولما كان لا خبرة له بهذا العمل لحدائق مهده به ، لخذ يهبط صاحب الضيعة بأسئلته الكثيرة ففي أى بقعة يبدأ الحرث ؟ وأى الشجر يسمى أولا ؟ ... ولما ضاق الفلاح به ذريعا صاح قائلا : « اسمع يا فتى ، هناك طرق مختلفة لسلخ القطة » وكان هذا المثل الأمريكى غريبا على مسامحه وقتئذ نظرا لحدائق قدومه من أوروبا . غير انه بحث فيه القوة ، فأضحى ذا جنارة ، وأصلب نجاحا . ولقد احتفظت في ذهني منذ ذلك الحين بهذا المثل « كفكرة مهياة » .

وقد يظهر المرء بفهم الامور فهما جديدا مستحدثا ، نتيجة لاشارة عابرة من شخص ما ، أو نصيح عارض بدلى به صديق ، أو نتيجة لاكتشاف مباحث يفاجأ به هو نفسه . فان العقل الباطن يتخلص من الشعور بأنه عبد للظروف اذا ما استعاد علمه المبالاة . فيفضلو في امكان المرء القيام عندئذ بالتركيز والتخلص من روتين لامعنى له .

على أن أسوأ ضروب الشعائر القسرية اللاضغورية هي عادة التشاؤم من « النحس » التي تملك الكثيرين .

فقد يكون الشخص في ذاته يادى الهدوء رابط الجاش ،
سويا ، وهو في وحدته . إلا أنه عندما تملمح كفايته
الهيبة ويحتك بالعمل ، أو حينما يضطر لمواجهة عميل مرعوب أو
رئيس مقنوع تستولى عليه أجبروات غريبة ، فتترسم على
وجهه ابتسامة حمقاء لا معنى لها ، ويأخذ في التلثم ، ويحمر
وجهه ، وتتصبب راحتي يديه عرقا .

فان لازمت المرء خلال مقابلاته الهامة امراض من هذا
النيل يجلد به أن يجرب حيالها التركيز عن طريق « فكرة مهياة »
يردها آليا . كقوله مثلا : « ماذا بالي اذا كانت يدي تهتز قليلا ؟
ليس هذا طبعي في حقيقة الامر ، وإنما هي عواقب الكف التي
تعرض للاشعور » . ان منهاج « الفكرة المهياة » تظهر قيمته
بالاخص عند افتقار المرء الى عدم المبالاة . ولذا فليقم المرء بالتركيز
لكي يتعد من ذلك الاجبار المتكرر السوء الذي يتضمن « نحسا » .
وعليه طيلة وجوده تحت تأثير ذلك الاجبار الا يوجه افكاره الى
النتيجة المربكة من اى مشروع . فقد ينزل الى توقع الفشل ،
وهو الامر الذي يتعين عليه ان يتجنبه بأية حال .

هل يستطيع الفرد ان يدرب نفسه على حياته المهنية وهو
راقد على مضجع التحليل الذاتي؟ نعم وبكل تأكيد . وذلك عن طريق
محاولة ان ينتج تلك الاعراض التي تنتابه أثناءها ، طوعا واختيارا
فيحصل بلأدته وجنتيه على الاحوار ويجعل راحتي يديه
تنصببان عرقا بلأدته ، كل ذلك وهو جالس في غرفته . بل وفي
استطاعته ايضا ان يحمل خفقات قلبه على الاسراع . وما عليه الا
ان يجرب !

ولكي يتيسر للمرء بحث تلك الظواهر سوف يحتاج في بداية الامر
لان يستعيد الى ذاكرته لقاء مؤلما يمثله في مخيلته بوضوح بالغ .
ولمّا بعد يصبح في مقدوره ربط أو الشراط تلك الظواهر على
الصباح الصغرى الذي يحتفظ به على مقربة من مضجع التحليل ،

فيحتجز التنفس ، ويرفع النبض، ويبعث الحمرة الى وجهه ، في نفس الوقت الذي يضيء فيه الصباح .

تخضع تلك الاعراض البدنية لتي قدما ذكرها ، ومبعثها الكف (ولنسجها بايجاز اعراض الكف) لهيمنة الجهاز العصبي (١١)

المستقل . وكما بينا فانه في وسع الفرد بشيء من التدريب ان يربط تلك الاعراض بالمصباح ربطا شرطيا ، لكي يكتسب التحكم فيها . وحينما يكتسب القدرة على استنهاها وفق إرادته ، فما عليه الا ان يتدرب على إزالتها باطفاء ذلك الضوء والاسترخاء بجسمه .

ونوصي بالمثابرة على تلك التدريبات خلال بضعة أسابيع . ولسوف يرى المرء ان في مقدوره آخر الامر ان يسيطر على ذلك الجانب من عقله الباطن الذي تصدر عنه تلك الاعراض (١٢)

البغيضة . فهي اولا ليست امراضا طبيعية، بل مستدعيات (١٣)

وانعكاسات شرطية تعودها منذ لم يولد بعيد . وفي وسع المرء ان يفصل من جديد بينها وبين مقابلاته الهامة بالخير ، فيزيلها ويبعداها من حياته المهنية .

(١) الجهاز العصبي المستقل autonomic nervous system

يتكون من شقين متضادين هما : الجهاز السمبتي والعصب الحائر . ويتضمن الاول (اي الجهاز السمبتي) سلسلتين من العقد الكونة من نسيج عصبي تمتدان على جانبي السلسلة الفقرية وكذا من بعض العقد بداخل الجمجمة . ويتحكم كل من الشقين المتضادين المذكورين في العضلات المسماة كمضلات الاحشاء والشرابين وكذا في وظائف الغدد .

(٢) مستدعيات associations

(٣) انعكاسات شرطية conditioned reflexes

فعلى المرء إذن ألا يتوانى من الاحتفاظ « بفكر قهية » يكون في متناوله استخدامها ، كقوله : « أن ذلك المسلك الإبله لا يصلح عني وإنما هو من فعل الاعراض العصبية الزائلة » أو : أن هذا التصرف يرجع الى عمليات الكف وحدها . وسوف يكتسب (١)

الفرد بذلك ابعاد ذهنه عن العرض فتتحرر الطاقة «لحبيسة» التي تتولى الضغط في عمليات الكف وتنتقل . ويفدو في مقدور المرء استخدام تلك الطاقة في اغراضه الخاصة الحقيقية . (٢)

وحتى مركب الاضطهاد سوف يصبح في استطاعة الفرد السيطرة عليه بهذا الأسلوب . فقول مثلاً : « أن هذه الخوف لا وجود له في نفسي ، بل يكمن في المركب وحده » . ألا فليجعل المرء عمليات الكف التي تنوء بها نفسه خارجية و سطحية وظاهرية وليبعدا عن طريقه وعليه بالتركيز ، فيزول ما يراوده من اجبارات .

١٦

الاختيار بين الثقافة والحوافز البدائية

. أيقبل المرء سلعة منخفضة القيمة ان كان في مقدوره ان يقتنى شيئاً ثميناً بدلاً عنها بنفس الثمن ودون تضحية من وقت ؟ ان مجرد طرح مثل هذا السؤال يسدو اغراقا في المبت . فالمرء ينشد من الاشياء أجودها جهد طاقته . ولكن هذا حقاً هو ما يفعله ؟

ان يعترض أحد ان زعمنا مثلاً ان قصيدة من شعر المتنبي هي الثمن واعلا قدراً من الصفحة الأولى في جريدة يومية . فالوقت

(١) عرض ج اعراض symptom

(٢) مركب الاضطهاد persecution complex

الذى تستغرقه قراءة القصيدة لا يبدو أن يكون جزءا مما يحتاج اليه جالب من تلك الصفحة والقصيدة ايضا ليست اقل ثمنا فثمة مكتسبات على درجة من الروعة في كل مكان ، وفي الوسع الحصول على طبعات من الكتب القيمة ذات ثمن بخس .

ترى كم مضى من الوقت منذ ان قرأت قصيدة ؟
وفي ليلة الامس ، هل اصبغت في الاذاعة الى برنامج من الموسيقى الفنية ؟ ام تراك استمعت الى بعض الاغاني التافهة ؟

لا تحسب انى بسبيل القهقهة انصح فيها بالثقافة العالية ، فهذا كتاب في صلم النفس . والباعث الذى يدفع بنا الى الاهتمام بالثقافة في هذا المقام انما هو انها تعين المرء في نضاله ضد الاعراض العضائية .

يتفق علماء النفس في أن نشاطنا الثقافى على صلة جد

(١)

وثيقة بعملك الاحباط . أى الفشل والحرمان . فحينما تصبح الحقيقة غير مرضية او غير مشبعة يعمد الفنان الى تحويل طاقته وتوجيهها نحو بناء عالم خاص به . ان الاعمال الفنية الجليلة قد تم ابداعها من اجل اضعاف صفة خداعة من الحقيقة على احلام الرغبة ، التى هى احلام تسمو في جمالها وتبليها عن أن تتحقق في الحياة الفعلية . وفي استطلاع المرء ان ينال نصيبا من الروح العالسة والحماس عن طريق احلام الرغبة هذه متى تغلب على التردد الذى يخالجه في البداية . ففي مقدوره ان يعرض عن حقارة الامور وكن يتجنب الفشل والقصور في الكثير من الاشياء متى امكنه ان يهتم بقبول ما سبق ان قدمه اثمة الفن على مر العصور من اعمال باهرة . وايا كان الامر فان الشعر الساحر والموسيقى الرائعة هما جزء من الحقيقة الواقعة التى نعيش فيها . وذلك على الرغم من انهما ابتكرا اصلا كاحلام رغبة . انهما موجودان لى تستمتع انت بهما

إن في مقدور المرء أن يصنف إلى الموسيقى الأصلية ولو أنه من غير المتكرين أو الذين يقومون بالإبداع الفني الخلاق . وفي استطاعته اجتلاء الأعمال الفنية والتطلع إلى اللوحات في نسخها الأصلية في المتاحف أو إلى النسخ المنقولة عنها نقلا أميناً وفي متناول كل أمرئ الوصول إليها .

وعليه ألا يفصح الجبال لأن تخيفه التسميات الرنانة مثل قولهم « موسيقى جنية » وغير ذلك من التسميات التي لا معنى لها . فإن موسيقى هايدن مثلاً أو بارتوك تحوى من البهجة والجلل أضفاف ما يحويه الكثير من الألحان النافذة التي تزدحم بها موجات الأثير .

« فالن الجدى » - وكان الأخرى أن يسمى « الفن الجيد » وحسب - يفرض مجهوداً أكبر على الإدراك . إذ يضطر المرء لأن يولي اهتماماً كى يستمتع به . وتلك الصفة بالذات هي التي تدفعنا إلى التوصية به . فالسرويلفلر بتخفيفه الحوافز الأولية^(١)

لوفر اكتمالا كلها قصد إلى إغلاء تلك الحوافز إلى مرتبة أعلى . ولكي نزيد هذه القاعدة إيضاحاً نقول :

يتدفق سيل خفى ، بالغ القوة ، من الطاقة ، خلال سائر طبقات اللاشعور ، وعبر ثغاب الإدراك الجسمى (الذى هو مادون^(٢)

الوعى - أو تحت الشعور) . وينبع هذا السيل من ذات الوضع الذى تتولد عنه الحوافز الأولية . غير أن تلك الطاقة تتحول خلال تجوالها وتعمل مراراً وتكراراً . فالتخافة لا تسلم

(١) الإعلام sublimation هو العملية اللاشعورية التي يتحول بها الدافع الجسمى أو طاقته إلى ضرب من ضروب النشاط غير الجنسى يتقبله المجتمع قبلاً حسناً

(٢) ما دون الوعى ، تحت الشعور subconscience

III

تلك الطاقة الأولية (أو اللبيدو) يبلوغ هدفها في طريق مباشر فالمرء مثلاً لا ينقض على الأرنب فيلتهمه حياً ، ولتقتى لا يداهم فتاة استلقت نظره . ولذا فإن جزءاً من تلك الطاقة النفسية يتبقى بلا استخدام ، فيصبغ الكثير من نواحي النشاط الانساني بالصبغة الدافئة المشعة التي تصطبغ بها اللبيدو .

وإذا ما أترضعت عقبات جديدة مسر تلك الطاقة فإنها تلتبس

(II)

متنفساً في المناشط العصائية كالمخاوف المرضية ، والتقلصات

(III)

العصبية ، وفي الثأرة والتلثم وما الى ذلك . أو تظهر تلك الطاقة في تصرفات تنافي الآلفة الاجتماعية وقد تدهور فتظهر في صورة الجريمة (ولتلاحظ أن الرذيلة والجريمة لا تكونان أبداً مجرد اشباع مباشر للرغبات الأولية اللبيدنية . إذ أنهما تمثلان دوماً مسوخاً من الطبيعة ، مصطبغ بالاجباط ، ومبعثها الحقد والضغينة) . وإن كان الضمير (أو اللات العليا^(١)) في لشخص

(١) اللبيدو libido استعمال التحليل النفسي هذا المصطلح أصلاً بمعنى الخافز الجنسي وفيما بعد استعمله بمعنى الطاقة النفسية الأولية عامة . إلا أن المصطلح ما زال يستعمل بمعنىه الأول في البحوث المتصلة بالمسائل الجنسية .

(٢) المخاوف المرضية phobias

(٣) التقلصات العصبية tics and twitches

(٤) الذات العليا superego تكوين ينشأ عند الراشد في اللاشعور ويتبنى من خبرات الفرد المبكرة على أساس علاقته بوالديه . ولهذا التكوين وظيفة الضمير الذي ينتقد خواطر وأفعال الذات الواعية ، وقد تترتب عنه مشاعر الإثم والقلق حينها تعد الذات الواعية الى اشباع الدوافع الأولية .

المصابي قويا بما فيه الكفاية فان النيار يتحول عن الجريمة ، وقد
يتجه نحو اطلاق المئات (او الانتحار) احيانا . والمدنية ، على
الرغم من انها تخلق للموء الوان من التاعب والاحباط ، كما اسلفنا
فانها ايضا تيسر له سبيل الخلاص ، اذ توفر له فرص
النشاط الثقافي الذي يرضى النفس ارضا عظيما مشبعا

على ان هناك بطبيعة الحال عدد وفير ممن لا تتفق ميولهم مع
اي نشاط فنى . ومثل هؤلاء يسجزون عن ادراك مواطن الروعة
في الموسيقى او الرسم مثلا مهما بدلوا من جهد . وثمة آخرون

لا يواسون الفن اهتماما حتى لا يظهروا بمظهر المتخشين تجنباً
لا يخشونه من سخرية الغير واستهزائهم من ذوى النزعة
المدنية . ومثل هؤلاء كثيرون بالولايات المتحدة . اذ ان
الثقافة كانت ابن عهد الرواد لاول في تلك القارة وقفا على
النساء المشرفات على تنشئة الاطفال الصغار . ولذا فان الغلام ،
عقب انتهائه من تلك المرحلة ، يتشدد التحرر من الرواية
النسوية ، فيعمد الى ترك الاهتمامات الثقافية المرتبطة بها
لتتولاه النوادي النسوية . وقد خفت وطأة هذا الاتجاه في الآونة
الاخيرة ، ولو ان الامر لا يزال في حنجة لبذل جهدا لاصلاحه
وثمة تفسير هندي لامتناع البعض عن ان ينعموا بهذا المصدر
الخصب من مصادر السعادة : ان الفن لا يتفق مع النمط الجميد
للايقاع الذي تخفق به هذه الملبية الصناعية التي يلزمها شريط
التجميع الآلى . فطعام الافطار تلازمه تلاوة الصحيفة اليومية .
وكانى به على هذا النحو ضرب من الراسيم والشعائر . اذ لو
عمد المرء الى قراءة بضع صفحات من قصة كلاسيكية او مقال
فلسفى في الصباح لاختل النظام الآلى للدورة وانقلب راسا-
على عقب وتتفق موسيقى الجاز العادية التجارية مع تلك

الدورة الجامدة وتتمشى معها ، ولذا فإنه يسهل الاصطفاء اليها .
وتبدو الحان يتهوفن بإيقاعاتها الطليقة وقوتها التعبيرية ذات
طفيان لا يقبله التوازن العصائى . ان الشخص المصاب بالمصطب^(١)

الالى قد تم اشراطه على دقائق الساعة فاصبح عبدا لها . وهذا
يخشى الخروج على نظام الجملة ويؤثر ايقاعا آليا حتى في لهوه
ورياضته .

لقد اضحى النسل الاملى للشباب هو « الفرد القياسى » .
فهم يتخذون من القياسية والانتظام تيممة يستبشرون بها - في
الولايات المتحدة بالاقول . واصبحت الماديات المنتظمة ، والتقدم المتتابع
المنتظم ضالتهم المنشودة . (واحد ي نمرات هذا التقدم مثلا هي ان
يتابع المرء سيرة جديدة كل عام ، بوصفها الطراز الحديث ، غير
آبه لعدم وجود اى تعديل يذكر بهذا الطراز) . وحتى الذهاب
الى دورة المياه اضحى موضع تنظيم . ومجمل القول انهم
اصبحوا ينظرون الى عدم الانتظام وكأنه يمثل خطيئة
واثما .

يسلك الانسان فى عصرنا هذا مسلك حيوان التجربة الذى
اجرى عليه الدكتور بفلوف تجاربه المعروفة فى الاشتراط لربط
الشرطى (وفيه يسيل لعاب الحيوان حينما يذق سمعه رنين
جرس معين ، ولو لم يصحب ذلك الرنين تقديم طعام - اذ ان
الرنين قد ارتبط بالطعام منذ بداية التجربة) . واسوة بهذا
الحيوان ينشئ الفرد فى وقتنا هذا حياته من مجموعة من الافعال
الآلية . فينهض من نومه فى الصباح ، ويتوجه الى الحمام ،
ثم يطعم . ويقوم بعمله ، ويستريح فى ارتباط وثيق مع مواضع عقربى

الساعة . فتطلق دقات ساعة الظهيرة أفراز عصائر معدته ، وتطلق دقات المساء شهيته الثقافية من عقالها ، فيقبل على اشباعها بالمجلات والتلفزيون . ويظل انسانا قياسيا لا يحد من هذا الروتين الآلى حتى ولو أدى الى اصابته بالاضطرابات العصبية .
وحينما يصيبه آخر الامر الانهيار العصبى المرتقب فإنه لا يرى انه يتحتم عليه ان يغير من عاداته ، بل يطلب الطبيب بان يعيده الى حالته « السوية » المطبوعة بالانظام .

كما أن عطلته السنوية لا تجلب لهى الاخرى روح الانطلاق والتجديد . فرياضته اثناء تلك العطلة تتضمن رحلة يقوم بها بقيادة قمرشد ، او الإقامة في شاطئ ومكث بالزحام ، يعيش فيه طبقا لبرنامج زملائه المصطافين . وان توجه في موسم الشتاء للانزلاج على الجليد فإنه يستقل مصعدا الى اعلى الجبل ، وينزلج منحدرًا في طريق محدود الجانبين يطرقة زملاؤه . وهو يكرر هذا الاداء مائة مرة صعودا ونزولا على نفس الطريق الآلى ذاته . ولا يخطر بباله الا في القليل النادر أن يتزود ذات يوم بالعتاد والفناء ويرتاد الوديلن والتلال البكر التى تحيط بقرية المشتى .

فان القيت اليه السؤال : لماذا تحولت رياضته هى الاخرى وانتقلت الى قسر واجبار ، اجابك ان هذا مرده الى انه لا يطبق الوحدة .

ولماذا تراه لا يطبق الوحدة؟ أنه يضيق بها لانها تجرده من أية نماذج يستطيع أن يحدو حذوها . فليس ثمة فرصة « للانظام » وراء القسر والسير على منواله .

ان معيشة المرء أن اقتصر على سلسلة من الاستجابات الشرطية فان كيانه يغدو آليا ، ويصبح هذا الانسان أشبه بالآلة الأوتوماتيكية التى تلقى اليها بمهمة معدنية فتصدر منها أفعال محددة . وأسوة بتلك بالآلة تقضى الأوامر التى تلقى الى جهازه الحسى الى بحث الاعمال من جانبه دون أى تفكير ، وبلا تفقد أفكاره

الواعية سلطاتها على استجاباته . اذ أن الاستجابات الشرطية تنتمي الى اللاشعور ، وتقوم بعملها في الحيز اللاشعوري وحده دون غيره .

وشبيها فشيئا محل الاجابات المتواترة التي تشبه الشعائر محل النوايا الصادرة عن ميول المرء ورغباته . ولسوف تأتي اللحظة التي يظن فيها بعد فوات الاوان أنه واقع بين برائن حياة مرسومة محددة المعالم ، لا اختيار له فيها . ويجد نفسه انه منى بحياة فاقدة الشخصية بفضل تلك المدنية الصناعية الشبيهة بشرط التجميع الهائل . ولطه عندئذ يشك في قيمة الحياة التي يحياها ، ويتساءل : « ترى ايساوى هذا الى ظفرت به كل ما عانيت من جهد وما بدلت من مشقة ؟ » .

ويتبدى لنا الرضى الشامل والاشباع العميق الذى توفره لنا الفنون اذا تدكرنا ان الطاقة التي تتدفق في الابداع الفنى الخلاق وفي الاعجاب بالفن ليست سوى طاقة الحوافر الاولى التي لم يتم اشباعها . فكيف يتم هذا لتحول العجيب في الطاقة ؟ اننا لكي نوضح هذه العملية سنبادر الآن بتحليل قصة بسيطة من قصص الجريمة :

ويبدو أن قصص الجرائم هي انسب الاشياء للقيام بدراسة من هذا القبيل ، وذلك لانها تستخدم للهروب من الواقع على نطاق اوسع مدى من معظم ضروب الادب الاخرى ، حيث انها توفر ثلاث اشباعا واضحا للعالم ثلاثة عناصر نفسية مختلفة في المرء : وهي اللاشعور واللغات الواعية والفئات العليا (الضمير) .

III

فأولا : في اللاشعور جانب سادى التزعة محتبس مكبوت ، يستمرى جريمة القتل . ففي بداية القصة يتيح القارئ لنفسه

١) سادى sadistic محب للقسوة (ويطلق أيضا هذا المصطلح على ضرب من الاتحراف الجنسي يستمد فيه الفرد لذة جنسية من الحاق الاذى بالغير من كلا الجنسين) .

(٨١)

لدة الانحيز الى جانب القاتل ، ويتقمص شخصيته ، فيحس انه هو نفسه ذلك الوحش الكاسر الحاذق . وينصب اهتمامه الاول دون شك ، على الاسلوب الذى تتم به الجريمة . فاذا تكسفت له ففرة في الخطة التى دبرها ذلك الوغد ، يود لو أمكنه ان يتب الى جانبه ليسدى اليه النصيح بالطريقة التى يراها هو . وهذا التقمص^(١٢)

تنطلق بعض الحوافر الاوديبية والميلواتية المحتبسة فى لاشعوره . وبذلك يكون هذا الاشباع الاول قد تم عن طريق النقل أو^(١٣)

التحويل .

ويأتى الاشباع الثانى على صورة بقطة متأخرة . اذ يعقب تلك المشاعر الاولى محرك الذات الواعية عند القارئ . لقد وجمعت الجريمة وانتهى الامر ، ومن ثم يفتن القارئ الى انه مواطن يؤمن بالقانون وليس وغدا . ويتبين له ان المجرم ان كان يمكنه ان يفتك بالضحية دون عقاب ، فان المرء لن يستطيع ان يحمى نفسه . وعذرتك ينتقل اهتمامه الى المجرى عليه ، وتقف ذاهل الواعية الى جانب الضحية . وتمثل هذه العملية نقلا أو تحويلا ثانيا . ويغلب

(١) التقمص *identification* يتصور المرء نفسه ذلك الشخص

نتيجة لرابطة انفعالية ، وقد يتصرف ايضا على هذا الاساس

(١) نسبة لاوديب *oedipus* وهو مركب لاشعورى فى معظمه ،

يلتصق به الابن بأمه وتترجم عنه غيرة تجاه الاب . وينشأ نتيجة

لهذا الموقف شعورا بالاثم وصراع انفعالى لدى الابن . وهى نظرية

يفترضها التحليل النفسى فى السويين .

(١) النقل أو التحويل *transference* مصطلح فى التحليل

النفسى يطلق على نقل الاتجاه العاطفى الذى يكنه الفرد او يلمسه

بشخص أو شيء من الاشياء الى شخص آخر أو شيء خلاف الاول

لارتباطهما معا برابطة ما فى ذهن الفرد .

القارىء مدفوعا بوضوح ضميره لسابق تقمصه شخصية الجاني بحماس مضاعف . وتتفق ذاته الواعية خلال تدرج أحداث القصة الكثير من الطاقة النفسية والعقلية الفائضة في المعاونة على مطاردة الجاني والامساك به وعقابه ، مستهدفة إعادة التوازن السوى لميزان العدالة . وهذا يفسر الطموح الذى يستولى على القارىء لأن « يحسد الصواب » . فهو ينشد القيام بنفسه بهذا العمل لكي ينخلص من الطاقة الفائضة .

وثمة عملية ثالثة : ان الذات العليا للقارىء القصة تتقمص شخصية رجل الامن الواثق من فوزه واللى سيظفر حتما بالنجاح . ولقد عهدنا أن الذات العليا لا يشملها الوعى الاجزئيا ، وانها تتولى ارشاد المرء وهدأته الى ما ينبغي عليه وما يجدر به ان يفعل . ولما كان الكثير من افعال تلك الذات العليا وتصرفاتها يتم في حيز اللاشعور ، فمن هذا الامر يفسر طابع الغموض والخفاء الذى يكتنف الشرطى الخاص فى القصة حينما يبرز فيها لأول مرة فهو يتفادى المظهر الرومنى الصريح الذى يتقدم به الشرطى الحكومى فى طئه الرسمية . وهو شخص له فى العادة موارد واسعة ومصادر خفية من القوة ، ويحتجب وراء ستار من الرقابة النفسية ، تماما مثلما تحتجب الذات العليا جزئيا عن الفحص الوامى . فهى الذات التى يشغف بها المرء ويخشاها فى الوقت نفسه . وتمثل هذه العملية عملية التحويل والنقل الثالثة والاخيرة . ولقد أوضحنا انها تتضمن تقمص قارىء القصة لشخصية رجل القانون والامن . الا ان القارىء لا يكون بكلية على اية حال فى جانب العبد بمعناه المألوف . فلقد سبق له أن امتع ثلثى كيانه بمتع مختلفة من تلك المغامرة . وذلك هو السر فى أن قصة الجريمة لا تأبينا عادة بتصوير للعقاب الذى يحيق بالذنب ، على الرغم مما قدمته تلك القصص من مادة وفيرة لافتاذ الكتب . وبانتهاء الذات العليا من مهمتها التى يتم بها حل مشكلة القصة يطمنن القارىء الى

انه ليس نمة خطر يتهدد الموقف ويدلى لن حوله نبيا اكتشاف الجاني ، تم يمضى فى اغفلة من النوم الهادى العميق .
 . غير ان الفن يختلف من واقع الحياة . ففى الحياة الواقعية ترتكب الجرائم ايضا ، غير أن البحث لا يسفر إلا عن القبض على الجاني فى جانب منها دون الجانب الآخر . وهله لا يحدث فى القصص ، لان الذات العليا حريصة على ان تثبت ان الجريمة لا تفيد .

فهل لنا أن نفترض من ثم بأن الحافظ الاخلاقى هو وحده الذى يدفع بالمرء الى قراءة القصص البوليسية ، استنادا الى ان تلك القصص توقع العقاب وتطبق العدالة . كلا ، فاننا لو سلمنا بتلك الدوافع البريئة ببساطة لا تكون علماء نفس ، وعلى هذا نسجل ان قصص الجريمة تستهوى محبى قراءتها فيتعاطونها كالمخلد . فالبعض لا يسعهم الاستغناء عن تأثيرها النوم . وفى حالات منها بغضى « تمنطى » تلك القصص الى ضرب مخفف من الجنون . فلا سييل الاذن للتوفيق بين هذا الاتجاه والاتجاه الاخلاقى . فى قصص الجريمة ، ولو بالاقول عند نهاية القصة .

ان حل ذلك اللغز يكمن كمايينا فى تمقص القارىء الثنائى والثلاثى للشخصيات المتباينة التى تتضمنها القصة . فهو ، يتقصص فى البداية شخصية المجرم فيرضى بذلك بمضى حوافره الخفية ، ثم يتجه نحو رجال القانون والأمن فيخال نفسه واحدا منهم ، ويروق له فى هذه الصفة أن يكشف دائما ان لا مفر من وقوع ثغرة فى الخطة التى تدبرها أية جريمة . ويسبغ عليه اكتشاف هذا النقص لذة اضافية لانه لم ينتهج طريق الجريمة او يحترفها كمهنة . وبعد أن ينتهى من الكتاب ويعود الى حياته الخاصة تتوثق لديه عقيدته أن حياته التى يحيها ، والتى هى اخلاقية نسبيا هى الافضل آخر الامر . فيرتاح القارىء الى ان عمليات الكبت تلك ، التى تتمثل فى نفسه ، لها فى الحق ما يبررها

ولو انه يشعر ايضا بالارياح بعد انغماسه في ذلك الاشباع الخادع لرغباته .

وقد نعثر أيضا في البعض من مسرحيات أوبرييليس وشكسبير الرائعة ذات السمو ، على تلك الدوافع بعينها التي شاهدناها في قصص الجريمة . واما كنه التسمية السيكولوجية التي نطلقها على التأثير الحميد الفن - وسواء كان الامر يتضمن (١) (٢) (٣)

تنفيسا أو تحولا أو لطاء للحوافز البدائية ، وسواء كان العمل الفني الذي يطالعه المرء من لاعمل الخالدة ، أو كان من قصص « الجريمة لا تفيد » فان تأثيره النفسي له قيمة لا تقلد . وعندئذ ان جودة العمل الفني تلعب دورا حاسما . فان روع (٤)

اعمال الفن ترسم (أو تسقط) على صفحة النفس البشرية أسعى الخواطر وأعمق المواقف والانفعالات . وأن شئت التعبير باللغة العلمية البعيدة عن الخيال: فان اعلاء انفعالات المرء المكبوتة يغدو أكثر اشبعا حينما يكون قممته المؤقت للشخصية القصصية قممعا سارا مرضيا . وسواء كان التقمص منصبا على شخصية رائمة في قصة أو على اللمحة الرقيقة من خيال شاعر ، أو على الموجات الساحرة الحية التي تخفق بها الموسيقى الكلاسيكية

(١) التنفيس catharsis (٢) التحول conversion

(٣) الاعلاء أو التسامى sublimation (٤) الإسقاط projection

وهو تفسيرنا للمواقف والحوادث الخارجية بأن نرى فيها أو نقرأ خلالها خبراتنا نحن أو مشاعرنا الخاصة بنا . وفي التحليل النفسي: ان ينسب المرء أفكاره ومشاعره أو أعماله الى الغير كاجراء دفاعي ضد مشاعر المؤلة التي منها احساسه بالاثم أو شعوره بالنقص وبذا يبرر نفسه في نظره .

فان الفن لا يمدد المرء بمجرد المتعة فحسب ، بل يوفر له إطلاق الطاقة المكبوتة .
 وهذا التخلص من الضغط اللاشعورى لكنت هو عين الشيء الذى ينبغى أن يسعى إليه المحقق الدائم .

١٧

السوانية - والسوانية المصطنعة

في هذه المرحلة التى أنهينا إليها من التحليل يصل الفرد فى تطوره الى حالة تزول فيها أو تتحسن ، بعض "مراضه الأكثر إبلاما ، وذلك لو أنه مارس التحليل الدائم لاشهر قليلة باجتهاد . وتتوقف عملية الشفاء على قلوة المرء على اجتياز الحواجز التى تفصل ذاته الواعية اليومية عن محتويات اللاشعور الخبيثة ، التى منها الجراح النفسية التى أصابته فى حدائنه المبكرة ، وأثناء سن المراهقة ، ومنها العقد النفسية التى تسببها لمتاعب والشدائد الناجمة من نقائص البيئة وقصورها ، وما الى ذلك . بيد أنه من واجبنا أن نؤكد أن عملية الشفاء هذه تتوقف أيضا على نجاح الفرد فى معاودة الاتصال بالبهجة التى تختبئ فى صميم كيانه ، بروثها الاول ونضرة الصبى ، وبذلك الفتنة العلية التى كانت عليها روحه الفتية قبل أن تغالطها الشوائب وفى خلال تطور المرء لكسب السيطرة تدريجا على اكتساباته ، وعلى ضروب إحباطه وفشله ، وعلى التقلصات العصبية وضروب القلق التى تنابه فاته يساوره الظن ان تلك المتاعب لم

تكون كلها حقيقية ، وإنها ربما كانت أمراضا سطحية (هستيرية) فحسب فیرتاب في صدق خضوعه بكليته فعلا لتلك الاضطرابات .

وكيف ينتهى تفكير المرء الى مثل هذا الافتراض ؟ ان الكثير من الاضطرابات التى ينجح العلاج النفسى في التغلب عليها يقع ضمن (١)

نطاق الهستيريا ، الا انها مع ذلك اضطرابات حقيقية فعلا . ويخطئ الفرد ان ظن انه كان يتصنع العجز عند ما كان يعاني تلك الاضطرابات . على انه قد يكون لديه دواع صحيحة في جميع تلك الحالات تبرر اصطنامة تلك الأمراض وقتئذ . فضلا عن ذلك فالمسألة الى حد بعيد مسألة الفاظ . فالتصنع هو دائما عرض من أعراض عدم التوافق مع البيئة ، وهو احد الاساليب التى يناضل بها المازق ، بل انه ايضا ليس بالاسلوب الهين اليسير .

ويرى كاتب هذه السطور ان التصنع وسيلة شائعة يستعملها الناس في نضالهم في سبيل العيش . فالكثيرون منا يصطلعون للسوائية طيلة حياتهم . واغلبهم راضون كل الرضى ضمن نطاق

(١) الهستيريا hysteria اضطراب عصبى يتصف بالتفكير dissociation (الذى هو فصل الارتباطات التى مقرها لحاء المخ) والتى يتوقف عليها استلام الذكريات والافكار ومجموعاتها كما يتوقف عليها ايضا التحكم في الاعصاب الحركية . ويترتب عن هذا التفكير ضروب من النسيان والالهام السلبية وفقد الاحساس (المخ) . وتتصف الهستيريا ايضا بقابلية مفرطة للايحاء اللاتى وضروب متباعدة متغيرة من الاضطرابات الوظيفية في الجسم نفسية المنشأ . ويسلك المحلون النفسيون الهستيريا ضمن ضروب العصاب النفسى psychoneurosis التى تنشأ عن الصراع وعن الكبت حيث تتخذ اللوانع والاتجاهات المكبوتة شكل ظواهر بدنية متنوعة تعبر فيها عن وجودها .

(٢) السوائية normality

ذلك التصنع الأعظم . فكم . نجاح في ميدان الاقتصاد . و في الأعمال والإدارة اعتمد بكتفه على استمرار الفرد على التثبيث عن قصد بالمعايير المزعومة التي تنطوي عليها هذه المدينة بالاحرى . فهل في إمكاننا تسمية مثل هذا السلوك تصنعاً دون ان نحكم في الوقت ذاته على هذه المدينة نفسها بأنها رياء وتصنع واسع النطاق ؟ انه في استطاعة الجندي ان يصطنع الشجاعة ويقوم بالعمل المسند اليه ولو انه يعتقد . وفي وسع العامل الذي يقوم بتجميع اجزاء الانتاج على الشريط المتحرك ان يصطنع الثبات للطاوب منه . وفي استطاعة مدير المصرف ان يكبح جماح خواطره العابثة ويظل مصطنعاً المسلك الصحيح في الاعمال . الى ان توافيه منيته فيقضى نجه مواطناً محترماً كريماً .

ومن ثم فلا خير عندي في ان يتخذ المرء لنفسه هذا القرار: **لان وقد ظفرت ببعض الراحة من طريق التحليل الذاتي ، فقد صحت عزمي على ان اصطنع السوائية .**

وسوف يعينه هذا القرار على التخلص من قسط آخر من اضطراباته الباقية . ذلك لان رفاقه من الناس سوف يعتبرونه سوياً ، فيعود عليه هذا الامر بدوره بتأثير نافع مفيد .

فاذا عول المرء على ان « يصطنع السوائية » او ان يجرب اصطناعها فترة من الزمن فعليه لا ينسى ان هذا الفعل ، حتى اذا انتهى الى نجاح فانه لا يرقى الى مرتبة الشفاء . وعليه من ثم ان يواصل تمرينات الايحاء الذاتي ايضاً ، وذلك اثناء جلسات التحليل الذاتي المنتظمة التي عليه ان يعقدها ثلاث مرات بالاقل اسبوعياً والا يغفل (لوح التحليل) او سيورته ، فيملأون عليها اللفظ الرئيسي الذي يتمثل فيه ابة ضغينة تملأ نفسه ، ثم يتلو هذا اللفظ ويردده ثلثة ثلثة مرة مفكراً فيه ومحسناً به احساساً قوياً حتى يتشبع به ويضيق به صدره ويسأمه . وعندئذ عليه ان يحوّه من لوحته ومن ذاكرته ايضاً .

كما ان عليه الا يغفل الصباح الخافت الذى اشرط بوساطته نفسه على اذكاء واطفاء الخواطر والذكريات والاعراض ، وزائنها واذا ما حلت هموم جديدة محل انشغالاته القديمة ، فماعليه الا ان يستلقى على مضجعه ويردد تلك المجوعة من الهموم باكملها متخيلا اثناء ذلك أنه يطوى كرة من خيط الصوف . وعند انتهائه من سرد تلك الهموم وعودته الى نقطة البداية منها فليقطع الخيط ، وليطوح بتلك لكرة اللينة نحو السحاب العاصف وليرقب اختفائها من مجال تصوره الخيالى .

وعليه ايضا الا يغفل أية فرصة للتنفيس بقبرها . لعادات وبقيلها العرف . اذ ان اجابة الرغبة ، ذا تيسرت ، فى الحياة الواقعية لخير وسيلة لاستعادة توازن الابقاعك الحيوية . على الا يترك المرء استخدام وسائل لتحليل اللبائى الحاذقة كتنى ادلبنا بوصفها فيما سلف .

ومن واجبه الا يحسب فى تقديره أنه نال الشفاء وبات على احسن حال الا اذا الفى نفسه راضيا عن : سلوب الحياة التى يعيها . اذ ان العلامة الوحيدة المؤكدة التى منها يستدل المرء على نبله الناجز هى ان يكون على درجة لا باس بها من السعادة والانتلاق اللذلى .

وقد يستعصى علينا البت احيانا فى امر احد الاعراض لنحكم بأنه اصطناع محض من عدمه

لى عم متقدم العمر ، بالغ المودة ، رقيق الجانب ، غير ان عيبه الوحيد هو نه مولع بالخمر ولقد اصببت زوجه مرارا بنوبة قلبية اثناء غيابيه عن الدار فى حدى الحانات القريبة . وكان عند عودته يجدها ملقاة فى ركن من اركان المنزل مبتقعة اللون فاقدة السوى . وكان تشخيص الطبيب انها مصابة بمرض خطير بالقلب ، فتملك على خوف بالغ وعول على البقاء بجوارها يشرف عليها ويرماها . وذات يوم برح الذكر ليلقى خلانه القدامى ، وتبادر الى خطرها أنه قد يعود مخمورا ، فاتتابتها النوبة من جديد .

وأصيب العمم بمرض الزمه الفراض طيلة عامين كاملين لم يكن في وسعه خلالها تناول أى مشروب . واثناء هذه المدة عانيت الزوجية وارهقت نفسها بالعمل دون أن يلحقها تعب أو أن تعاني اضطراباً مما هو معروف عن مرضى القلب حين يرهقون أنفسهم . فلما شفى وعاد الذهاب الى الحانة ذات يوم ، عاد الى الدار فوجدها ملقاة على الأرض كسابق عهدها .

من الواضح الجلى أن نوبات القلب التى كانت تنتابها ، كان لها غاية ، هى أنها تستهدف منعه من الشراب . غير أننا لانستطيع القول بأية حل أن تلك الأمراض كانت مصطنعة ، فالقلب بوصفه جزءاً أميناً من كيانها قد حقق مأربها اللاشعورى .

وليس الاصطناع على الدوام تلفيقاً أو زيفاً كاذباً . فإنه قد يكون اسلوباً من أساليب مناضلة الشدائد يكاد يكون مرضاً . وفى الكثير من الحالات يكون المتصنع مدفوعاً الى موقفه المريب بيواعت خلوته عن ارادته ، بل انه قد ييقض موقفه التملص كل البفض ومع كل فلز يعفيه من عبء دوره هذا أى تصميم قوى من جانبه . وعليه كى يحرر نفسه ، أن يسلك الطريق غير المباشر ، فيحطل حوافره أولاً ، ثم يتجه بملئد نحو الاعراض فيها جمها ويبرئها . وابن نجد الحد الفاصل ، على وجه التحقيق ، بين الاستجابات « الحقيقية » والاستجابات « الزائفة » ؟ انه من الصير أن نعين حداً فاصلاً كهذا . فعندما تص حشرة كالخنفساء مثلاً بمقرب حيوان يفوقها قوة ويأسا وتشعر انه يوشك أن يدهمها ، فانها تنملوت ، أى تتظاهر بالموت ويصدر عنها هذا التصرف بكيفية تلقائية . فهى تعلم يفرزتها انها طالما كانت على تلك الصورة فهى أكثر أمناً مما لو حاولت الفرار . إذ أن أغلب الطيور والوحوش تأبى التهام الجثث وتؤثر اكل اللحوم الحية التى لم يلحقها فساد ولا عطب . فالخنفساء اذاً تنصرف كما لو كانت كائناً عاقلاً ، فتصنع الموت . وهل فى امكاننا لستنكار تصنيع كهذا ؟ كلا

وبالتأكيد . وبالمثل فانه لا يسعنا أيضا ان نستنكر ضروب التمييز
العديدة التى ينتهجها الرجال والنساء فى صراهم المرير من
أجل الحياة ، أو نصدو حكما بأدانتها .

وإذا افترضنا ، من جهة أخرى ، أن تلك الخنفساء التى
انخلدنا منها مثلا ، نسيت أنها على قيد الحياة وظلت بلا حراك
الى أن اشرقت فعلا على الهلاك ، فأننا نستنكر تصرفها . ولو أنها
كانت كائنا عاقلا لكنا ننصحها بالعدول عن مسلكها وإن تجرى
شيئا من التحليل الذاتى .

ولذا فمن المناسب ان نصوغ القاعدة على الوجه الآتى : اذا
اخفق التصنع فى تحقيق الغاية المقصودة به فمن الخير ان يتخلص
المرء منه .

ان اساليب الدفاع التى يملكها الفرد — والتصنع احدها —
تتحول الى اعباء وتبعات ان هى اضحت عاجزة من معاونته فى
صراعه الجبار من أجل المعيشة ، بعد ان كانت عتادا يستعين به .
انها تصبح أمرا مرذولا اذا أدت الى عزل المرء عن بيئته وعالمه
الخارجي، وما تحويه تلك البيئة من قوى فى وسعها أن تتحالف
معه وتعينه فى هذه النضيا .

وقد يزداد التصنع ويستفحل أمره ، فيذهب
اللاشعور فى اصطناع المرض الى أبعد مدى . ولتوضيح ذلك
نسوق المثال الآتى : كانت سيدة تعالج فى صويسره بالتحليل
التفسى . وأثناءها الحفل ذات يوم أنه لكثرة مشاغله الطائرة
سيضطر لخفض عدد جلساتها الأسبوعية . وطلب إليها أن تعين
التحليل بما أسماه (واجبا منزليا) ، يتضمن تدوين مجرى مستندمياتها

(١)

الطليقة في دلرها ، على أن تجيئه بما دونته ليقوم هو بتحليله .

(١٣)

ولما كانت تلك المرات قد كونت « نقلا أو تحريلا » تجاه المحلل ، فقد خيل لها أنها لن تتحمل الاستماعة عن المقابلة الشخصية بالكتابة الصماء وهي منفردة بنفسها . وأدى توقعاتها إلى عنابته الشخصية إلى أصابتها باكتئاب عميق . وذات يوم زلت قدمها وهي تصعد الدرج فأصيبت بكسر في المعصم الايمن ، وغدا من المتعذر عليها بطبيعة الحال ، ويدها في قالب من الجبس ، ان بدون واجبها المنزلى . فاضطر المحلل إلى العودة بها إلى الجلسات المنتظمة .

ولما سألها مستوضحا عن سبب الإصابة عجزت عن أن تنتظر خلال الحادث بنظرة ثابتة . ولم يكن لديها من تفسر لعدم وقوع الكسر في قدمها مثلا ، أو في معصمها الايسر . وزعمت أن الإصابة لا تعدو أن تكون محض مصادفة . وهذا رغم أنها قضت بضع سنوات في التحليل على يد محلل كفاء .

ان « الاصابات المقصودة » بتكرار وقوعها بكثرة تفوق ما ما نظنه ممكنا . فهي اصطناع للمرض يصل إلى حده الأقصى . فما من أحد يجزؤ على الشك في وجود مرض واضح المعالم ككسر بالمعصم — حتى ولا المريض نفسه

(١) المستدميات الطليقة free associations وهي جوهر طريقة التحليل النفسي . وهي أن يسرد المرء بلا انقطاع سائر الخواطر التي تطرأ له بعد أن يكون قد أعطى في أول الامر كلمة تكون بمثابة منبه أول . وبخلاف ذلك تطلق هذه التسمية أيضا على اختبار تجانس الالفاظ الذي سبق وأوضحنا بيانه في الفصل الخامس من هذا الكتاب وهو يمثل « اختبار يونج التشخيصي بالمستدميات الطليقة » .

(٢) النقل أو التحويل transference وقد سبق شرحه .

وليس ثمة فارق غير الاختلاف في الدرجة بين التصنع وبين كل من الإيحاء الذاتي ، والعجز العصبي ، والمرض النفسي

(١١)

الجسمي . فكل واحدة من هذه الظواهر في وسعها أن تتحول إلى الأخرى في سهولة بالغة .

ولذا فلو أننا طلبنا إلى فرد ما أن يقلب الإجراء ويصطنع السوائية فما من شك أن الفرصة ستوفر له كي يحول هذا « الاصطناع » الحديث إلى « حالة حقيقية » هي الحياة السوية إذ أنه سيأمن إلى اتصاله بالغير الحديثة العهد ، ويرداد بها تعلقا . وبمرور الزمن يتخلى لا شعوره شيئا فشيئا عن آلياته العصابية وأسايبه الدفاعية الكشوها . فما على المرء من ثم إلا أن يلعب الدور . وسوف يكسب قناعات جديدة تضيء على شخصه أهمية عند الغير ، وعندئذ لن تعود به حاجة إلى تلكم الأمراض الدفاعية . لو أن المرء تلمز على التحليل الذاتي ، دون إقاضة في التحدث عنه فإنه سيجنى الكثير عن طريق اصطناع السوائية ، وينال قوة ونشاطا .

١٨

التبرئة من الشعور بالاثم

إن الحلقة الأخيرة من حلقات التدريب في التحليل الذاتي هي

(١٢)

تبرئة الذات ، وهي وسيلة من وسائل تخليص الذات من عوائق الشعور بالاثم .

(١) المرض النفسي الجسمي psychosomatic illness

العمل البدنية التي تترتب عن ظواهر أو اضطرابات نفسية .

من : A.T.W. Simeons. Man's Presumptuous Brain

(٢) تبرئة ذات Autocathexis

على أن هذا الشوط هو أكثر المراحل صعوبة بين أطوار العلاج جميعا ، وينبغي ألا ينتهجه المرء إلا بعد التدريب وأفضستقيض في أساليب التحليل الذاتى . والتبرئة لا تنصب على مركب (١)

ائم فطرى غامض يفرض أنه يكمن في اللاشعور . اذ ينبغي قبل أية محاولة يبلها المرء لمنح نفسه التبرئة من مركب الائم ، أن يكشف الستار أولا عن الأسباب الخفية التي ترجع اليها أعراضه وحالات الشقاء والضيق التي تعتريه . وذلك بإجراء بعض بحوث التحليل النفسى الأصلية للكشف عن منشأ ميوله العدوانية ورغباته المنحرفة . وحتى لو أن الذنب الذى ينسبه لنفسه كان في معظمه محض خيال فإن شعوره بالذنب يظل مصدرا للاذى النفسى ويبقى مكبوتا لا تدري عنه الذات الواعية شيئا . غير أن تلك المشاعر ما أن تبدأ في التكتشف للعيان حتى يصبح في وسع المرء مهاجمتها وعزلها وإبطال أثرها بأساليب التحليل الذاتى .

إن النموذج الذى تتبعه عملية التبرئة الذاتية يدرج على منوال عادة كانت فيما مضى واسعة الانتشار ، ويتلخص وصفها في هذه العبارة : أن المرء اذا زلت قدمه أثناء السير فعليه أن يعود ادراجه متتبعا خطاه ، وأن يمشى مرة أخرى على البقعة التى زلت فيها قدمه .

ومن الواضح أن تلك العادة القسيمة كانت تمثل « اجبارا » وقسرا . بيد أن هذا الاجراء لم يكن محض ميث ، بل اجراء يتم ، فيما أرى عن تفكير يتمشى مع علم النفس . ويدعو منه أن الاجتلاء اندكوا هم ايضا أن أخطأ معينة يرتكبها المرء تكون أكثر من مجرد أحداث عارضة . فزلات اللسان مثلا ، وزلات القدم ، كثيرا ما تكون رموزا لمقاومة لاشعورية فالشخص يأبى في قرارة نفسه ، على سبيل المثال ، أن يسلك طريقا معينة ، ومن ثم فإن دوافعه

البغينة الآلية تأبى الامتثال للأمر الوامى الصادر إليها . والقصد من إعادة الكرة هو أن يختبر المرء الموانع الخبيثة المستترة في نفسه، وما إذا كانت هذه الموانع أشد قوة من إرادته الواعية . كما أن تلك الإعادة توفر له فرصة جديدة لتعديل رأيه واختيار مسلك مغاير . وإذا افلح المرء في التغلب على العقبة اللاشعورية فإنه سيمضى بعدئذ في طريقه قدماً في يسر ولين .

وثمة مثال لتلك العادة ذات لطابع الخرافى نجده في عادة نهساوية قديمة كان القصد منها المعاونة على استعادة الذاكرة . وكان مؤداها : لو أن فكرة هامة تاهت عنك أثناء السير ، واستعصى عليك استعادتها ، فعد أدراجك بضع خطوات ، واستعود اليك الفكرة المفقودة على حين غرة خلال مشيك من جديد على نفس الرقعة من الأرض .

وقد لا يفلح تحويل هذه الفكرة لتطبيقها بمعرفة شعب شغوف بقيادة السيارة ، يبد أنها - على المستوى العقلى - فكرة جد نافعة .

وكثيراً ما نلتقى أثناء التحليل بمشاعر أتم في اللاشعور ، تكون هى السبب السكامن وراء حالات الاكتئاب في أحيان كثيرة تزيد عما نخاله ممكناً . وكلما توغلنا في اللاشعور بيننا فرط انتشارها وتغلغلها فيه بحيث يكاد أنرها يعم اللاشعور بأكمله . فمن اجبارات لامعنى لها ، إلى نظريات معقدة في الفقه أو في اللاهوت ترمى الإنسان بالانحطاط والفساد الشامل . وقد لاحظ المحللون النفسيون ، على سبيل المثال ، أن اجبارات غريبة تظهر عقب وقوع حادث وفاة بين أفراد الأسرة . فيستولى على الشخص ضيق بالغ عقب وفاة أبيه أو أمه ، لا يتناسب مع سابق إهماله لذلك الوالد عندما كان على قيد الحياة . ويفسر التحليل النفسى هذا الاقتباس بأن رغبة لا شعورية في موت الوالد أو الوالدة كانت قائمة ، مما دعى إلى ضرورة التكفير عن تلك الرغبة ، بوصفها

انما ، عندما تقع الوفاة بالفعل . ويشتهب الشخص في أن تلك الرغبة اللاشعورية كانت هي السبب الذى أفضى بطريقة غامضة سحرية الى وقوع الوفاة . وتكون النتيجة أن يتخلى ذلك الشخص عن هناه اضحى ممكن التحقيق بعد ذهاب الراحل أو الراحلة ، (كان يمرض عن الزواج مثلا أو يرجئه دون مبرر الى أجل غير مسمى) . فالعادة المأثورة بالتزام الحداد مدة عام بعد وفاة الأب أو الام ليست ناجمة عن ورع أو تقوى ، وانما هي تكفير عن اثم لا شعورى .

فان تمخض هلا الموقف عن اكتئاب بالغ أو اضطراب شديد فان الالتجاء الى الطبيب النفسى يصبح امرا ضروريا . اما في الحالات الهينة فيفيد المرء من مجابهة شغوره « بالالئب » وجها لوجه (اي ما قد يساوره من رغبة في موت ذلك الشخص) . فيوضح لنفسه ان تلك الرغبة أو الامنية كانت عديمة الاثر ، وأن كل حياة مآلها حتما الى الموت ، بما في ذلك حياته هو نفسه ، وأنه لم يهمل نجدة الراحل حينما كانت النجدة امرا ميسورا .

وقد يفيد المرء أيضا ان يذكر ان الحب والكراهية لا ينهض وجود أحدهما حائلا دون وجود الآخر . فان أقلب المشاعر لها

III

طابع مزدوج ، أى انها تتسم « بالتناقض الوجدانى » . فلقد كانت المرأة في بعض بلدان الشرق الاوسط ، حتى عهد قريب ، يداخلها الشك في حب زوجها لها ان هو كف من ضربها . فالحب والاذى يتحدان اتحادا وثيقا في اطار تلك الكتلة المعجية المغممة بالتناقض الا وهى النفس البشرية . فهل يستحيل إذن على الابن أن تخلفه بعض احساس الصدوان تجاه والده المحبوب ؟

(١) التناقض الوجدانى ambivalence هو اتخاذ اتجاه عاطفى حيال فرد من الاقارب يتضمن تعاقب المشاعر المتضادة وهى الحب والكراهية

ان تلك اللحظات الخاطفة من العلوان المستتر لاتمر دون ان

(١)

تلمحها عين الرقيب الداخلي الذي يسجل على المرء من فوره كل شاردة من هذا القبيل، فتلمحه مثلا وهو يقول في نفسه : امرئ، مابال هذا المتعنت ، عدوالتجديد لا يسقط ميتا لساعته ؟ « فتقوم الذات العليا لفورها بكبت هذا الخطر وإقصائه الى أعماق أفوار العقل الباطن ، حيث يخف أواره، إلا انه يظل يحترق بلا لهب . وعندما تقع الوفاة فعلا ، فيما بعد ، واثناء حزنه وحزنه الصادق لوقوع المصائب يبرز من اللاشعور أحساس خافت بأن المرء نفسه كان ينبغي هذا الذي وقع . وها هو ذا أخيرا مركب الأثم قد تكشف في عنفوان شدته وقوته .

على ان مركب الذنب او الأثم لا يكون بالضرورة دائما رغبة في موت أحد . فان أى فعل يمثل العصيان او العقوق نحو والد مستبد او لم قاسية، وإي إهمال في العناية بعزيز يكفي لبعث هذا النوع من الاضطراب .

(٢)

فقد يستولى على المرء تشاؤم طاغ بأن « نحسا » يعرف كل أعماله جميعا وأنه سيظل يعوقها عن النجاح ما لم يقم بالتكفير عن ذنب خفى مبهم يتعلل عليه تحديده . وتيرة تفصح «العصبية» او الترفزة من وجودها في صورة أعراض أخرى ، فتظهر في صورة الشعور بأن الشخص « مستأصل من جلوره » ينقصه الأمن وتموزه الحصانة والطمأنينة ، او بعبارة أخرى فانه يشعر انه ضائع في هذه الدنيا الواسعة . واجباتا أخرى تظهر في صورة علل جسمية ملموسة . فنكون أكثرىما الجلد مثلا هي النمط الذي

(٣)

يستجيب به الكائن العضوى لتأثير الكبت . ويوضح أطباء

نحس (٢) flux

، rousée

(١) الرقيب

(٢) الكائن العضوى organism

الجلد رايهم في هذا الامر بالقول ان الاشخاص الذين يصجزون من البكاء أو بر التنفيس من انفسهم بشكل ما خليقون ان يصابوا بعرض جلالت . بل ويفصح بعض هؤلاء الاطباء عن تلك الظاهرة بقولهم ان هؤلاء المرضى « يكي جلدهم » .

والدموع هي ثمن اللذبة ، وهي قربان وضحية يقدمونها للموتى . وهذا الراى الموروث عن الاجيال الفائرة انما هو راي سليم من الناحية السيكولوجية . ومن ثم ينبغي الا يكسب المرء نفسه جهنما او اوهاقا لجيس الدموع من اجل كبرياء كاذب او من خجل . اذ لو اتيح له ان يكي مصابيا لافضى به هذا الى ازالة الكبت ، وعسلئذ يفتح الاشعور وتلمحه الذات الواعية .

وانها لحقيقة على جانب من الغرابة ، ومن السهل اليسر ان يتبين المرء بنفسه ان الاحساس باللذبة لا علاقة له بالضرر الذى يلحقه الفرد بالغير . فمشاعر الائم تتولد في الاشعور نتيجة لاسباب تبدو غير مترابطة عندما تتفحصها الذات الواعية . فضلا من ان الاذى الذى يلحقه المرء بممتلكات الغير أو بدنه ، أو حتى بحياته ، لا تتولد عنه مشاعر ائم مطلقا ان تمت تلك الافعال طبقا لنظام اجتماعى ، و نفسى معترف به . علما بان تلك الانظمة نفسها تختلف اختلافا بينا باختلاف الزمان والمكان . ولذا فان « الضمير المثقل باللذبة » لا يرتبط باللذبة الذى يشير اليه الوضع القانونى . واذن فعلى أى شيء تدل مشاعر الائم ؟ انها فى معظم الحالات أعراض لامور اخرى غير الاسباب التى يفترضها الوعى . ويتضح هذا التحايل والالتواء الذى يكتنف مركب الائم من المثال الاتى :

خاض احد معارفى محنة مفزعة . فلقد شبت النار فى دئاره وامت عليها ، وماتت زوجه فى الحريق ، بينما كان هو متغيبا فى سفر . وعاد من فوره للماتم ، ولقرط حزنه بدأ عليه انه لن

يتعزى . وخلال الاسابيع التالية تدهورت حالته النفسية وانهارت . وغربا عاجزا عن اداء اى عمل ، حتى لقد ساورته الخوف بعض الوقت انه قد يصاب بالجنون . وذات ليلة ، قصد الى احد المشارب والتناول بضعة اقداح ، فاضل يدلى الى من رضى الاصفاء اليه انه وحده الملموم في وفاة زوجته . وبالقدر من الجدية الذى اتاحته له حالة الشمل التى كان عليها اصر على انه قاتل ائيم .

يوكان من المقطوع به انه من المحال ان يكون هو التسبب في اشعال النار . وحار اصدقاؤه كما تحير هو نفسه في تفسير مشاعر الذنب المفرطة التى كشف عنها تأثير الخمر واطلق لها العنان .

ولما حصلته على ان يعود الى الماضى بخواطره ويتتبع خطاه في ذهنه ، اصرقف بانه على الرغم من كلغه الزائد وجه البالغ لزوجته (١)

كانت له ميول جنسية مثلية . بل انه في الواقع تزوج تلك السيدة لانها صرفته عن تلك « الاشياء الفظيعة » على حد تسميته لتلك الميول . وفجأة عثر على تفسير لركب الائم : فلقد تذكر انه قام بزيارة صديق ذى ميول جنسية مثلية ، وتصادف ان تمت تلك الزيارة في نفس الساحة التى قضت فيها زوجه نجها بفعل الحريق . ولقد كان يعلم طيلة الوقت بهذا الاتفاق الزمنى في قرارة عقله الباطن ، الا ان عقله الواهى ابى ان يسلم به . ولذا فان تفكيره طاف يشتى ضروب التجميع حتى برهن لنفسه ان اهماله هو الذى تسبب في اشتعال النار وبالتالي في موت الزوجة .

(١) الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations

هى ميل الذكر للذكر والانثى للانثى .

ولما تكشف له أخيراً أن جريمته لم تكن جريمة قتل ، بل كانت خيانة يشوبها الانحراف ، أمكنه أن يفكر في الأمر تفكيراً عقلياً وأن يقطع فيه برأى منطقي . وما لبث أن استعاد توازنه واستقراره .

والتوازن النفسي من الأمور الأساسية اللازمة للصحة العقلية . فمن الضروري أن تتعادل الحالات النفسية المتضاربة . أي أن كل انقباض لابد له من حماس أو بهجة تتوازن معه ، وهلم جرا .

ويعنى هذا بالتبعية أنه لا يكفي أن يكشف المرء عن المصدر الخفي لشعوره بالآثم ، بل ينبغي أن يزول من ذهنه أثر هذا الآثم (١)

بما يتكافأ معه من كفارة تمحو أثره من الذاكرة .

وهنئدي أنه من الخير أن يواجه المرء الآثم الخفي بتكفير خفي ، كأن يقوم بعمل من أعمال الخير أو فعل رمزي يظل خافياً عن غيره من الناس . وفي حالة ظهور الذنب بجلاء ينبغي أن يكفر المرء عنه باقامة الدليل الواضح والبرهان الملموس على أنه قد غير من مسلكه . فان كان قد الحق اذى بانسان فليكبح جماح كبريائه — واهم من هذا وأكثر مشقة أن يتغلب على موانعه النفسية — ويحاول الاتصال بهذا الشخص ليصلح ما أفسد ويعوضه عما الحقه به من اذى وسوف يكون حقاً سعيد الحظ إذا لم تكن فرصة التكفير قد افلتت . لأن اللياقة الخالصة من الرياء هي خير ضروب علم النفس .

فان لم تكن هناك اضرار فعلية تتطلب اصلاحاً فقد يوجد برغم ذلك آثم في حيز الذاكرة أو العاطفة . ومن الجائز أن يكون مبعث هذا الآثم الذهني مجرد تصورات أو تخيلات ، إلا أن الذنب يظل في تلك الحالة في طوية النفس حقيقة واقعة ويتطلب التكفير . وقد يستشعر المرء حينئذ أو شوقاً غامراً ، فيقوده

مثل هذا الاحساس. بطريق الصدفة الى اكتشاف رمز يحقق له التكفير، ويتم له الارتياح بعد تقديمه هذا القربان في الخفاء . وسيدو مركب الذنب بعدئذ وكأنه ينشد الزوال . فان عادت ذكرى ذلك الذنب القديم ذات يوم من جديد فانها تطفو من الاشعور مقرونة بذكرى التكفير ، اذ تكون الفكرتان قد اربطتا معا برباط وثيق ، فلا يستطيع المرء التفكير في احدهما دون استلحاق الاخرى . ولقد اعرضت مدونة فرويد في التحليل النفسي في اصرار بالغ من الاهتمام بالافعال الرمزية وتجنبت بضفة خاصة موضوع التكفير وما شابهه . فزعم اغلب المحللين النفسيين انه يكفي ان يكشف القنباع عن مركب الاثم الاشعوري لكي يفقد هذا المركب تأثيره الويل ، منذ اللحظة التي يظن اليه فيها العقل الواعي، ويصرف النظر عن الناحية النظرية ارجو ان نخطو الى الامام خطوة واحدة . فيعد ان يعثر المرء على المصدر الذي تنبعث منه مشاعر الذنب المبهمة ، عليه ان يعادل هذا الذنب عن طريق قيامه بعمل ذي فائدة ، او عدل من اعمال الخير ، او باى فعل له اثر حميد من شأنه ان يطفى الاساءة الاصلية . ثم يقوم المرء بربط هاتين الوجدتين العقليتين في وحدة جديدة متعادلة تضمهما معاً . وسوف يرى بهذا انه من اليسور ان يحس المركب باكماله بعد ان تم له تفرغ الشحنة الكهربائية وتقصير التيار الكهربى على هذا النحو .

واى ضرب من ضروب التكفير يجدر بالمرء ان يختار ، اذا ما صحت نيته واتجهت الى اصلاح ما افسد ؟
ان خير الوسائل هي ان يتعقب المرء خطاه في مخيلته ، فيعيش من جديد في الموقف الذى نشأ منه مركب الاثم . وباستعادة الذكرى سيمرى انه كان عليه ذات يوم ان يختار بين مسلكين مختلفين عند نقطة معينة في الطريق .

ولعله في وقته الراهن يجد ان في امكانه ان ياتى بعمل ما يشبه القرار الذى لم يقع اختياره عليه آنثد .
 وحذار من أن يساء فهم هذا الاجراء . فليس مطلوباً ان يسجد المرء في ذلة وخضوع امام ضمير قاس او ذات عليا طفلية . بل عليه ان يؤدى عملاً واحداً من اعمال التوبة ، محدد المعالم ، قصير المدى ، يستطيع استعادته وتصوره في السنوات المقبلة كلما اراد التفكير في الامر . فان كان المرء موسراً فليبدل العطاء من سعة في سبيل غاية نبيلة ذات مرة ، وليسخو في هذا السبيل سخاء تملكه منه هزة جامحة من الارياح . ومن الواجب الا ياتيه هذا الفعل بالتقبض ، بل ينبغى ان يضى على شخصيته زهوا وشعوراً بالتائق .

ويقنى انه من الميسور ان يجد كل امرئ في كتب الدين آية تنم عن حالته وكرهه ، او حتى في لبيات الشعر مما نطق به الشعراء المتصوفون ، فيستظهرها لنفسه ليستعيدها كلما عاودته ذكرى هذا الائم القديم . ولا مبرة بنوع الفصل الرمزي الذي يقع عليه اختياره . ففي وسعه ان يشعل شمعة ، او يصعد جبلاً ، لو ان يضى الى عمله سراً على الاقدام عوضاً عن استخدام وسائل النقل . وقد يكون في السير مشقة ، الا ان فيه متعة ايضا ، اذ يوفر الفرصة لرؤية الاشياء وتتبع الخواطر . وهي فرصة لا يلقاها المرء عادة اذا استقل السيارة ، و غيرها من طرق النقل .

ان اى تبديل او تغيير في العادات المتأصلة يمثل لبعض الناس ضرباً من ضروب العقاب . وللبعض الآخر تقوم لهلاتهم الى مقرهم الاول وماواهم القديم بنفس هذه المهمة . فليتخير المرء بنفسه الضريبة التى يفرضها على ذاته والتى تلائم موارده النفسية وليست شدة العقوبة ولا قسوة الجزاء هى التى تسبغ على المرء الشعور بالغفرة ، بل السلطة الكامنة وراء هذا الاجراء ومبلغ

سيطرتها ونفوذها . فبعد أن يكتسب المرء هيمنة كافية على نفسه فإن أى إحصاء ذاتى بالغ القوة يحوره من أى مركب اثم . على أن الشرط الرئيسى الذى لابد أولاً من توفره هو بطبيعة الحال أن يكون المرء قد أصلح من طريقه . والشرط الثانى هو أن يقتنع المرء اقتناعاً وثيقاً بفاعلية هذا العمل من أعمال التوازن الدهنى فى انقذاه من مركب الاثم .

ومن واجب الفرد أن ينمى فى نفسه قوة المبادأة كى يقوم باختيار رمز التكفير الذى هو فى حاجة اليه ، مادام ينشد اتمام التبرئة والتخلص من وخز ضميره . فهذا الاختيار انما هو جزء لا يتجزأ من العلاج . وتكرر أن علينا ألا ننسى أن الاثم الدهنى يلائمه التكفير الدهنى .

ساد الاعتقاد فى العصور الوسطى بأن الشعور بالاثم فيه تقويم للروح وتلقيم لقوتها . غير أن علم النفس الحديث قد أثبت فساد هذا الزعم . فان مشاعر الاثم هى مصدر وبيل من مصادر الاضطرابات العصائية، وقد تلحق العجز وتبعث القصور فى انسان وافر الصحة طبيعى التكوين .

واذا ما كانت السبورة التى أسلفنا ذكرها فى متناول اليد، وهى التى أوصينا فى جلسات سابقة باستخدامها ، فليدون عليها المرء الكلمة الرئيسية التى تمثل مركب الذنب الذى يراوده . وليضف إليها لفظاً يمثل كيفية التكفير عنه . واقرأهما معا . وخلال الشطر الأكبر من ساعة اليوم التحليلية عليه أن يفكر فيهما معا بعيد التفكير، حتى ترتبط الفكرتان معا ارتباطاً لا فكاك منه ، فتظلا متلازمتين . ثم يقوم بمحوهما من كلتا الصفحتين : صفحة السبورة وصفحة عقله الواعى أيضاً .

فان كانت خطيئة المرء مما لا يقتصر على التفكير وحده ، بل كانت من المساوئ الخطيرة التى لا يتأتى له فيها أن يصلح ما أفسد من ناحية الواقع، فما زالت امامه وسيلة عملية لتخفيف اضطرابه

النفسى . ان فى امكانه ، كمتفداً خير - ايا كان ذلك الشيء الذى يلزم ذكره - ان يقول لنفسه : « اننى على اية حال سوف اكفر عن ذنبى هذا ما دعت مناموت يوما ، ما من ذلك بد ، واذن فلنته من اجترار هذه الذكرى ، ولنمضى وقتنا الراهن » .

ليست بالمرء حاجة الى الكمال . فالحياة نسيج واه . لا تغلج صيافته فى عمل فنى كامل الاتقان . وانما المرء فى حاجة الى الاتزان لينعم بوجه ما بسنوات عمره المقبلة ، على الرغم من النقص الذى يشقى قنواته . والوقت كفيل بالكثير . فمسائل عديدة من التى « ليس لها حل » تحل مثلاً عن طريق « سن الياس » ، وغيرها يحل بالتقاعد او احتزال الخدمة ، كما يتم ايضا حل جميعها بالوفاة . ان تلك الصورة المرتقة ليست بلا معنى ، او هى بالاقل ليست كذلك فى كل حالة .

ومشاعر الذنب التى تكمن وراءها اسباب جنسية من الخير يناضلها المرء بالتفكير العقلى . فمنطقيا او عقلا ، يقوم الاثم فى المسائل الجنسية عندما يقع اذى فعلى للشريك . فافتصاب القاصر او الاتيان بحمل لفتاة غريبة رغم ارادتها لى من الجرائم الشنيعة والبشعة . وكثيرا ما يتوارى جوهر المشكلة عن بصيرة المرء . فالنشاط الجنسى فى حد ذاته ليس جرما . ولقد كانت هناك نوعة ، طال امدىها قطعا ، ترمى الى بث مشاعر الاثم فى المراهقين خلال المرحلة التى يجتازون فيها اولى خبراتهم الناجمة عن نشاط الفلد الجنسية وانه لجدير بالانسان ان تكون اولى خبراته الجنسية امراطيبعا وجميلا . بيد ان تلك الخبرة تكتنفها فى الغالب سحب داكنة من عقد الاثم ذات القوى الايجابية الطاغية . اذ ان المربون

(١)

يفترضون (او يسقطون) ضروب احباطهم وفشلهم فى تلك النفوس الغضة . والجنس فى حد ذاته ليس بطبيعته جرما .

(١) الاسقاط projection هو افتراض المرء مشاعره فى الغير

فان كانت ضروب الكف والاجبار مصلدها احساس بالاثم
ناجم من خبرة جنسية فليحاول المرء جاهدا علاجها عن طريق

(١١)

التبرير العقلى ، أى بان يجعل المركب مفهوما او معقولا لديه .
وليطبق اوضح ضروب تفكيره الولى فى تلك الامور .

فان ظل هذا الاحساس بالا ثم يلاحقه من حين لآخر ويكدره
ويعوقه عن بلوغ اهدافه التى يسعى اليها فليجرب التركيز
(على النحو الذى اوصينا به فى الفصل المباشر) . وله ان يصوغ من
مبارات (الفكرات المهيأة) ما يعرب به فى صراحة ان ذلك التصرف لم
يصدر عن ذاته بل انه صادر عن مركب الائم وحده دون غيره ، او
ما يؤكد به ان منشأ ذلك التصرف هو « الغدد » وحدها ليس الا .
فاذا اخفق هذه الاسلوب فى تخليصه من تلك الامراض البغيضة

(١٢)

والمشاعر المؤلمة فليطبق التبرئة الذاتية . غير ان هذه العملية
الاخيرة تتضمن الاعتراف بالاثم ، ولذا فانها ليست خير ما يوصى
به فى حالة الخبرات الجنسية . الا ان مع ذلك فى الوسع استخدامها

فى حالة اخفاق اسلوب التبرير العقلى . وليختبر المرء اسلوب
التكفير الذى يناسبه ، فيختار احد اعمال التكفير القصيرة ذات
المصبغة الرمزية . وليربط بين هذا التفكير وفكرة « خطيئته »
ربطاً وثيقاً ، بحيث تتألف منهما وحد عقلية واحدة . وبدا تصيح
ذاته الواعية على وفاق مع ذاته العليا ، ويسودها اللوئام . واذا
برزت فيما بعد فكرة الائم القديمة سوف يفدو فى وسعه ان يجيب
على الغور بقوله : « لقد تم تكفيرى عن هذا الذنب وجرأت منه » .

(١) التبرير rationalization عملية عقلية يررب بها المرء

فعلا ابنى به بعد حدوثه وهى من آليات الدفاع النفسية

defence mechanism ضد اتهام الذات وضد الاحساس بالاثم .

(٢) التبرئة الذاتية autoabsolution

موقف الذات من استكشاف النفس

لما كانت دراستنا هذه - في علم وفن استكشاف النفس تقترب من نهايتها ، فانه يخلق بنا أن تلقى عليها نظرة شاملة .
ان قراءة هذه الصفحات هي في حد ذاتها من الظواهر النفسية التي تستلقت النظر وتدعو الى التحليل . اذ انها تدل على ان المرء شغوف بنفسه ، وانه يهتم بها بالقدر الذي يدفعه لبذل تضحيات غالية من وقت وطاقة ذهنية في سبيلها .

واذن فانه شخص اناني ، محب لذاته ويتركز افكاره حولها .
ان المربين ينكرون ذلك الا تعامداً ، وكثيراً ما ينكروا ايضاً بعض الفلاسفة والمفكرين . وحتى علماء النفس يستنكر الكثيرون (١)

منهم السلوك الذاتي ويرمونه بأنه امر سوء ويعدون الذاتية (٢)

وعشق الذات الذي هو أسوأ منها ، عللاً وامراضاً تتطلب العلاج ، ولذلك فانهم ينظرون شزراً الى الانانية المجردة .

وفي مدارسنا ومعاهد العلم بين ظهرانينا نجد انه ليس من وصمة يوصم بها الفرد أسوأ من اتهامه « بالانطواء على ذاته » . والشخص المنطوي على نفسه هو الذي يهتم بأفكاره الخاصة الى الحد الذي يجعله يقنع برفقة نفسه ويكتفى بصحتها . ومن الافكار الشائعة بين الناس ان اهتمام المرء بشخصه ينم عن السقم . بيد انه ليس في وضع أحد منهم أن يفسر لنا السبب الذي يحدو بهم الى هذا الرأي .

(١) السلوك الذاتي *autistic* (٢) الذاتية *autism*

(٣) عشق الذات *narcissism*

ان كل كائن مضموى يكافح ضد فئانه وتحمله فى البيئة التى تحوط به . وحتى الاميبا تناضل فى سبيل بقاء مادتها معا . ويتميز العقل فى حالته السوية باصراره، دون تفكير منه ، على مناضلة حوافزه اللاشعورية نحو الفناء .

فان كانت « ذات » المرء خيرة فإى دافع ترى يدعو به الى الكف عن محبتها ؟ وفى هذه العبارة يجدر بنا بالاحرى ان نؤكد لفظة « الخيرة » لا لفظة « الذات » . فبغير محبة المرء لذاته ينعدم كل امكان لتسمية تلك الذات ويمتدح كل مدعى ن جايه نحو تقديمها واتدهارها .

وليس فى مقدور المرء ان يباشر التحليل الذاتى بنجاح اذا اعاق سبيله تائب ضميره عن انشغاله ببلاته .

لقد بذلت جهود جيلة خلال اجيال متعاقبة فى تلقين النشء تحجب الاثرة والاذنية . فكان ينحى عليهم باللائمة وكانوا يرمون بالسلوك المستقبح اذا ما اتتهج الفرد منهم مسلكا يرمى من وراءه الى اغتنام ربح لنفسه . والمفروض فى تلك التعاليم انها تتمشى مع فلسفة التزمت التى تأمر بالنقاء التام والخلو من كل شائبة . فكان التطلع الى المرأة محظورا على الفتيات الصغيرات الا عند تصفيف الشعر او صفوه . وكانت الراهبة تتردى اثناء الاستحمام قميصا فضفاضا حتى لا تملها مشاهدتها لجسدها بأراء خاطئة من الغاية المقصودة منه .

ان الاتقياء من المسيحيين ينبغي الا يبالفوا فى سياسة محو الذات لصيانة مصالحها الحق . ففي المسيحية تقول الآية الاولى : « احب قريبك ك نفسك » . (وبترجمة اخرى : جارك ، والقصود بهذا اللفظ الانسانية جمعا) . ومن الواضح ان تلك الوصية تشمل ضمنا ان يحب المرء نفسه . ولافراض التحليل الذاتى، خطر لكاتب هذه السطور ان يوحى بان نجرب تلاوة هذه الآية من طرفها الثانى فنقول : « احب نفسك كما لو كنت تحب

جارا طبيبا « كى تمننا هذه الصيفة بمقياس مادي او موضوعى للمدى المتاح فى محبة الذات لصيانة مصالحها الحقّة . ولعمري اى مانع يقضى بمنع المرء من ان يعنى الذات ويحيطها برعايته ؟ انه بذون الذات لا يكون لدى المرء شيء اطلاقا ، على حين انه فى امكاننا ان نحذف كافة الاشياء تقريبا ، سيما خلا لذات ، من الصورة التى نتخيلها من الدنيا ، ومع ذلك تبقى « لدى المرء » الدنيا . ولكننا ان حذفنا الذات من صورة العالم فيخفى ايضا كل شيء آخر . وعلى هذا فان غاية المرء « بالانا » لها ما يورثها .

ان « ذات » اى شخص انما هى جزء مكدل لبيئته وللعالم . ويعنى هذا انه من واجب المرء ان يرى نفسه ضمن البوضوح العام ، مع تقديره للذات تقديرا صحيحا « حكما » .

اما ان كانت الذات قد اصابها فرط انتفاخ من جراء احتباس الضغط اللاشعورى بداخلها فان التحليل الذى سيمد المرء بصمام الامن الذى يخلى به سبيل البخار المحبوس .

وعلى الفرد ان يقرب ما يمكنه من الخلاف بين الصورة التى يتخيلها عن نفسه وتلك التى يراه الغير عليها ويقدرونه بموجبها ، فيوفق بين الفكرتين ما استطاع الى ذلك سبيلا .

وما ان يسود الصفاء بين الـ « هي » اى اللاشعور وبين الذات الواعية حتى تزول معظم امراض المرء « العصبية » .

ولعل اختيار الكثيرين من الناس اسلوبا عصافيا فى حياتهم يرجع الى انهم حسبوا انهم بتلك الوسيلة يستطيعون ارضاء حبههم لدوائهم على وجه اكثر سهولة . فزعموا انهم اذا امتنعوا عن الاعتراف بعبوبهم فسوف تتوارى هذه العيوب وتختفى . الا انه لكى يحتفظ المرء بهذا الوهم يحتاج الى جهاز ضخ ، كثير التعقيد ، من الاجبالات والمحظورات الواقبة ، حتى انه

لا تبقى آخر الامر اية ميزة لهذا الخداع النفسى العصابى . ولما فاته خير المرء ألف مرة أن يعرف نفسه من أن يخلصها .

ومن الناس من اوجعوا في حياتهم وجهة أخرى مضادة ، فلم يسبقوا على اللات أو يجودوا عليها بما يكفيها بل سحبوا منها أكثر مما تحمل . فضحوا بصحتهم كي يهدئوا من ثورة القدر وقسوة الحظ العائر الحمرد ، فاكسبوا شكلا مستريا ، أو تقلصت عصبية أو اجبرات واقية ، كي يبعدوا عن أنفسهم شرا أسوأ ، وملأوا أنفسهم للقلق العصبى المتواصل ، فلما منهم أن هذا الفعل إنما هو بمثابة « ثمن » يدفعونه على أقساط « يسرة » يتلون بها التخلص من كارثة آخذة في الاقتراب منهم . ويعين التحليل الذاتى لوثك القوم على تولى زمام حياتهم كما هى على حالتها ، فيبين لهم انه في استطاعتهم ارضاء حب اللات الطبيعى على وجه طبيعى . وحينما يتم لهم ذلك فسينجاب عنهم « التماس المرض » اللاشعورى ، الذى تتطلبه ونشدانه .

وعلىنا أن نقوى اللات الواعية بعلمها بمجال أوسع من مجالات اللاشعور ذات القوى الخفية . فيضو في مقدور المرء الصمود أمام الضغط الخارجى . سواء كان هذا الضغط صادرا عن الشدائد أو عن الملل . وبذلك يقوى المرء على دفع اخطار العصاب الألى أو مركب الشخص المنتقل الوضع وما اليهما .

ومن واجب المرء ان يولى ذاته اهتماما بالقدر الذى يمكنه من التعرف على ما فيه الخير له . فيمنح ذاته لداخلية بالاقول نفس القدر من الاهتمام الذى يصيره ما يرتضى من ملبس أو ما يملك من مال .

ان التحليل الذاتى يمنح الفرد قدرا من الثقة يزيد عما يوليه آياه أى منهاج سيكولوجى آخر . إذ يستخدم حب اللات وتقدير الإنسان للذاته ، بينما تستخدم المناهج الأخرى ارتباط الفرد بالحلل الذى يمالجه واعتماده عليه .

وليس اعتماد المرء على نفسه تقصص يخشى غيرها . ففي

(١١)

التحليل النفسي التقليدي يقوم المرء « بنقل » أو تحويل مشاعره إلى المحلل . ويمثل هلا ارتباطا اجباريا بالمحلل يؤدي آخر الامر الى خيبة أمل ، ويتحتم محو هذا الارتباط قبل انتهاء العلاج . ويتفق كافة المحللين النفسيين في الرأي بأنه ينبغي ألا تختلط شئون حياتهم الخاصة باهتماماتهم المهنية . ويعنى هذا ان التعلق الذي يبديه المريض ينبغي ألا يسأده اياه المحلل . واذا ان الإهتمام الذي يبديه المحلل حيال المريض لا ينبغي إطلاقا ولا يسمعه ان يحل محل اتصال هذا الأخير بالرفاق والزملاء وغيرهم من الناس .

ولكيلا ينشغل أو يهتم المريض باهتماما زائدا بنفسه ينبغي ان يقصر نشاطه التحليلي على ساعة واحدة يوميا ، يكرسها لاستكشاف اللغات دون غيره من الأعمال ، على ان يتوقف في نهاية الساعة ويرجى ما تبقى من مسائل الى جلسته القادمة . على أنه ليس ثمة حائل يمنعه بطبيعة الحال من تدوين وتجميع المواد أي ما يتبادر له من تقاطعي غير تلك الفترة ، بايجاز ، في أي وقت ، على قصاصات يحتفظ بها في مكان واحد ، وليكن أحد الجيوب ، لينشئ بذلك عادة نموذجية ، على ان يتناسى تلك الضوابط ظهريا الى ان تحين ساعة التحليل .

ومن الواجب ألا تدفع المرء ملاحظة النفس الى عزلة مقفرة بل ينبغي ان توفر له تلك الجلسات فترات من التنفيس عن ضروب نشاطه الاجتماعي . وسوف يجد نفسه بعدها ، بلا ريب ، أوفر

(١١) النقل أو التحويل *transference* وقد سبق شرحه .

وفي التحليل النفسي يصب الفرد الجاري تحليله ، مشاعره الانفعالية، سلبية كانت أم إيجابية (كراهبة أم حب) ، التي تساوره نحو الغير - على المحلل .

حماسا عندما يستأنف الاتصال بغيره من الناس ، من الجنسين ، سواء كانت علاقته هؤلاء قديمة أم حديثة .

ولكل امرئ نمط يلائمه للكيفية التي تتعاقب بها دراساته اللابائية مع خبراته . لواقعية لحيته ، وعلى الفرد أن يتعرف بنفسه على النمط الذي يلائمه . ومبيله لمعرفة هذا النمط هو أن يتيح لنفسه المرور بمواقف متبينة مع بعضها تباينا بعيدا . وسوف يكتشف تحرا واطلاقا جديدا في اتجاهاته ، وأنه اكتسب مرونة تنطوي على إيقاع متوازن يتضمن فترات من التركيز في الذات مع فترات من الاستقبال والتفتح ، أي توازنا بين التباعد عن الغير وبين الحماس للقيام .

فإذا ما تحدث من خبرته ؟ لحدثته المعهد يعلم النفس ، وما أتت به من اثر في أسلوب حياته ، فظنر من ن يتيح لأي أسن ان يوهن من عزمه ، يزعم أنه ليس من اهل هذا الفن . فانه بتقديم المرء بدراسة هذا الكتاب ومشايرته بعدئذ على تطبيق قواعده التي تضمنها على مشاكله الخاصة به ، فإن تسميته بأنه « ليس من رباب هذا الفن » لا تعود خليقة بان تطلق عليه . اذ ان اولئك الذين تعوزهم الخبرة تجاه هذه الامراض يكون من دابهم « يتخلدوا أسلوبا آخر يفصحون عنه بمبارات من قبيل : « استجمع قواك » ، أو « يمكنك أن تفوز لو كنت حقيقة تريد التغلب على هذا الضعف » .

(1)

فالشخص مثلا ، الذي يتنا به التلعثم لا ينجح في التغلب على علته ان استخدم قوة عزيمته وحدها . اذ ان قوة الإرادة الموجهة من وعى ، لا تغد الى الطبقة التي ينبع منها الاضطراب . وينطبق نفس الشيء على الاجبارات والمخاوف التي هي أمراض تكاد تصحب كافة الاضطرابات بالعصاية . كما أنه لا يجدي مجرد

(١١)

استخدام الفهم الفطرى العام (أو ما يدعونه الإدراك الشائع)
 حيال تلك الاضطرابات ، لأن ذلك الضرب من الإدراك ما هو إلا
 ، قضاب للطريق الصحيح الواجب اتباعه الذى هو أسلوب لدراسة
 واستيعاب لحقائق التى توصل إليها العلم ، وهو أسلوب يعيد
 لمسئ شاق المسلك . وعندى أن الإدراك الشائع فى الجيل القادم
 سوف يكون قد أستوعب معلومات هذا الجيل السيكلوجية . إذ أن
 لكل عصر « أدراكه الشائع » الخاص به ولدى يميزه عن
 الاجيال المنصرمة .

ولعل القارئ بعد قيامه بهذه النواصة ولتمرنات التى
 يتضمنها كتابنا هنا قد أخذ يلحظ فى نفسه اتجاهها اضحى
 بالنسبة له شيئاً طبعياً ، يتسم « بالتحليل الذاتى » . بمعنى ته
 كلما أراد اختبار صواب ميوله الراحنة أصبح يرجع الى ذكرياته
 المبكرة . كما أنه اكتسب أيضاً ولا شك عادة للتركيز وللتركيز
 بالتبادل فى فترات متعاقبة ذات ترتيب اقننى . وأنه بالمثل يجد
 بين يديه « فكرة مهياة » معدة لاستخدامها كلما دعت الحاجة
 إليها ، كقوله « ان ينوم هذا الى الابد » أو « ان هذا المصيب امر
 سطحي ليس الا » ، وأصبح يتمسك بتلك الفكرة كلما احدث
 به خطراً أو ساوره الممض . وأنه أيضاً اضحى يربط ، عن قصد
 ووعى الذكريات التى يسوؤه استرجاعها بذكرات اخرى طيبة
 مستسافة ، فأمسى فى وسعه أن يوازن المشاعر الممضة بأخرى
 سارة تشرح صدره . ويعلم حق العلم أنه حتى فى أسوأ حالاته
 للزاجية المكتئبة سوف يرفعه إيقاعه الداخلى الى قمة الموجهة من
 جديد كما أنه اضحى شديد الثقة فى اللاشعور بوصفه ملاك الخرس
 وحتى عندما يرسخ هذا الاتجاه التلقائى ، فإنه يجبر
 بالقارئ على أية حال أن يحتفظ بهذا الكتاب على مقربة منه ،
 ليرجع اليه تنساوره شك حيال أى مسلك فى مستقبل الايام .

ان للمرء كل الحق في ان يحيا في طويته الداخلية حياته الخاصة به. اذ ان معجزة الوجود الكبرى في حياة الانسان هي انه يضم بين جوانحه ثروة خفية هي دائما طوع امره . وينبئ الا للمع تلك الثروة الداخلية بانها محض أوهام لو أنها بدت غير متمشية مع بيئتنا المحيطة بنا والتي الفناها .

انه لتناقض عجيب ان يبدو مرأى حياتنا من الخارج مناقضا لمراها من الداخل ، وإن بينهما تباين تام . وعلى الرغم من هذا التباين فكلا المشهدين امر واقع وصحيح على السواء .

فهذا البيت يبدو لعابر السبيل أنه مبنى مصنوع من آجر واخشاب وزجاج ، ولا يمر بخاطره الا انه بناء مشيد ليصمد أمام تقلبات الجو . الا ان الامر يختلف بالنسبة للشخص الذي يقيم فيه . فكل ركن من اركانه له عنده ذكريات . فرائحة التفتح التي تتضوع من الخزانة العليا تعيد الى نفسه ذكرى مشاهد محببة من طفولته البعيدة . والظل الذي يلوح في نهاية الدهليز يمثل له مخاوف قديمة منصرمة . اما الدجج المؤدى الى اللورا الأعلى فانه يعنى بالنسبة له سلسلة من التحركات الاجبارية المحددة . ويمثل الستار حظرا عميق القور . أما الباب الخلفى فيشير في نفسه شعورا لا قبل له بدفعه ، يحلوه للانطلاق نحو الفضاء الواسع . وحتى الأرض الثابتة تحت قدميه ، والسجاد الفسيحة التي تعلو رأسه ، كلاهما جزء لا يتجزأ من هذا البيت .

ويصدق هذا الراى الزدوج عن كل فرد من الناس . فنحن نشاهد له من الخارج حدودا واضحة لمالم ، ونرى أن هذا الكائن الحي له سماته البدنية والنفسية الموروثة ، كما نلاحظ عليه التشكل الذى لا يبد منه الذى تسيطر عليه بيئته وتجاريه التى يمر بها . ونعلم أن تلك الكتلة من المادة تحتفظ بكيانها بفضل ظروف معينة ، وانها لا تقوى على السير الا اذا زودت

بكمية يعينها من البروتينات والاكسوجين وما إليهما ، وأنها
سوف تسير عددا يعينه من الخطوات بين الاهد والاهد . فهي
في « نجارة » قمتزة - فحسب من الشئ الذي خلقت منه والذي
يفعل أديم هذه الأرض .

الا أن الروح التي تقيم في هذا الجهاز لاتراعى تلك الصورة .
فاهمية « اللط » في نظرها تعدل بالقليل اهمية سائر الكواكب التي
تشغل أفلاكها رحاب السماء والتي لاحصر لها . ولكم خبرت
تلك النفس نعيما جلويا ، وحزنا الينا . يدفعها أمل غير ذي منطق ،
ويصوقها خوف ذي انداك . ولهذه النفس قوة من السحر ،
تحول موجات الهواء الى موسيقى آخاذة ، ويغنيا من جبر الطبيعة الى
خواطر سامية ، وبعض انعكاسات من قوس قزح الى هجة طاغية

فلا تنح لشيء في الوجود ان يسلبك تلك القوة الداخلية

الغالية .

محتويات الكتاب

| صفحة | |
|------|---|
| ٣ | كلمة العرب |
| ١٤ | مقدمة |
| ٢٢ | الفصل الاول : التخلص من ألقلق |
| ٣١ | الفصل الثانى : للاشعور ومشتعلاته ، والرغبة منه ... |
| ٤٢ | الفصل ثالث : موعد مع اللات |
| ٥٣ | الفصل الرابع : الحب يتوارى خلف قنعة عديدة ... |
| ٦١ | الفصل الخامس : اختيار تجانس اللفظ |
| ٧٣ | الفصل السادس : تذكر الاحداث المتصرمة |
| ٨٦ | الفصل السابع : توازن الافكار |
| ٩٦ | الفصل الثامن : العصاب الالى او الوترى |
| ١٠٨ | الفصل التاسع : عصاب الازاحة (او عصاب الشخص المنتقل الوضع) |
| ١١٧ | الفصل العاشر : التركيز واللاتركيز |
| ١٢٥ | الفصل الحادى عشر : حقيقة السعادة |
| | الفصل الثانى عشر : تقلبات الحالة النفسية بين |
| ١٣٣ | معود وهبوط |
| ١٤١ | الفصل الثالث عشر : موجات الاوزان الحيوية |
| ١٥٥ | الفصل الرابع عشر : انعطاف الحب والجنس |
| | الفصل الخامس عشر : خطا الحياة التى تسير على |
| ١٦٥ | ونيرة واحدة |
| | الفصل السادس عشر : الاختيار بين الثقافة والحواضر |
| ١٧٧ | البداية |
| ١٨٩ | الفصل السابع عشر : السوائية والسوائية المصطنعة |
| ١٩٦ | الفصل الثامن عشر : التبرئة من الشعور بالاثم |
| | الفصل التاسع عشر : موقف اللات من استكشاف |
| ٢٠٩ | النفس |

تصويب

| صفحة | سطر | خطا | صواب |
|------|-----|-----------------|----------------|
| ٢٣ | ١٢ | اذ | اذ لا |
| ٢٥ | ٢٠ | في ثم | ثم |
| ٢١ | ٢٢ | وعرة الوجه | عرة الوجه |
| ٢٣ | ٢٠ | سطح | تحت سطح |
| ٥٠ | ١٢ | الاستعانة | الاستعانة |
| ٧١ | ٢٣ | وليخصي | وليخصي |
| ٨٠ | ١ | أما ليلن. فيسلك | أما ليلن فيسلك |
| ٨٢ | ٥ | كانت | كانت |
| ٨٤ | ٢ | يستطيع | يستطيع |
| ٩٧ | ٢٢ | شنى | وشنى |
| ١٠٦ | ١٠ | ذات | ذات القيمة |
| ١٠٧ | ٥ | ما بنا | ما لم بنا |
| ١١٦ | ٢٠ | القدوات | القدوات |
| ١٢١ | ١١ | الرغم | الرغم من |
| ١٢٣ | ٦ | يا فكهاه | يا فكهاه |
| ١٢٦ | ١٨ | الاستماع | الاستماع |
| ١٤٢ | ٢ | الثابتان | الثابتين |
| ١٤٥ | ٢٧ | يكل | يكل منها |
| ١٥٢ | ١٤ | راقده | راقده |
| ١٦١ | ٤ | تخفق | تخفق |
| ١٦٣ | ١٧ | جديده | جديده |
| ١٦٥ | ٢٤ | اذ | اذ |
| ١٨٣ | ٢٦ | بالاله | بالاله |

يصدر قريباً للعرب
كتاب

خلاصة الابحاث العلمية
في الایحاء والتنويم المغناطيسى
عن اوثق المراجع

